С ПРАЗДНИКОМ ВЕСНЫ, ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№5(331), март 2007 г.

Фото Бориса КАВАШКИНА (ИТАР-ТАСС).

Весна. Мимоза. Улыбки...

Письмо в номер

МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ НЕ ЗНАЕТ ПРЕГРАД

«Восславим женщину - Мать, чья любовь не знает преград, чьей грудью вскормлен весь мир! Все прекрасное в человеке — от лучей солнца и от молока Матери, — вот что насыщает нас любовью к жизни!» (М. Горький).

В связи с приближающимся праздником хочется от всей души восславить женщину-мать. Человеческая память недолговечна, многие события стираются навсегда. Но то, о чем я хочу поведать, для нашего поколения навсегда останется в сердце.

Шел 1943 год. Мать моего мужа жила на хуторе под городом Суджа Курской области. Случайно от раненого солдата она узнала, что в 50 км — в поселке Краснополье, что на Украине, стоит в обороне 237-я дивизия, в которой воевал ее сын. Ночь не спала, решила во что бы то ни стало увидеть сына.

Всем хутором собрали по горсточке муки, испекли коржики, кто-то дал кусок сала, чудом сохранившийся, и бутылку самогона.

Встала мать пораньше — до восхода солнца и отправилась в нелегкий путь. Шла босиком — на ноги обуть нечего, ни боли, ни усталости не чувствовала. Вдруг услышала окрик часового: «Стой! Кто идет?»

Посадили ее под охрану в разрушенный домик, допросили. Выяснили, что в этой части служил ее сын – младший лейтенант Иван Федосеевич Фурсов. Он и выручил мать из «плена».

Домой она не шла: летела. Но вот ноги были тяжелы — ее обули в американские солдатские ботинки на 3-4 номера больше да прикинули солдатскую плащ-палатку, которую потом она перешила на одежду.

Сейчас ее уже нет в живых. Вечная ей память. А сыну в этом году будет 84 года. Он и поведал мне эту историю.

Адрес: Фурсовой Марии Федоровне, 307753 Курская обл., г. Льгов, ул. Школьная, д. 10.

Цитата номера

Здравствуй, мой любимый «ЗОЖ»!
Как здоровье? Как живешь?
10 лет тебя я знаю.
Жду тебя, люблю, читаю.
Знаю все твои секреты,
Изучила все рецепты!
Мой девиз теперь таков:
«ЗОЖ» читай и будь здоров!

Адрес: Таскиной Ольге Алексеевне, 403995 Волгоградская обл., Новоаннинский р-н, пос. Новосельский, ул. Центральная, д. 58.

Читайте сегодня:

Наш адрес для писем: 101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Как редактор практически “женского” издания, – думаю, 70 процентов наших читателей – женщины – я обязан поздраaить последних с праздником 8 Марта.

“Обязан”... тоже мне бюрократ. Противно! Мечтаю поздраaить, рвусь, жажду, спешу... Моря улыбок аам, поздраалений, цаетов, подарков от любимых мужчин — внуков причисляем к оным — ну и глааное – здороаья, конечно! Понимаю, что не у асех праздничное настроение, не у асех на душе светло и радостно, и далеко не все получат подарки от любимых, для многих диагноз: одиночестао – что истинная болезнь. Что а таком случае?.. Сказать могу только одно: читайте саежий номер “ЗОЖ”. Он не “заряжен” тем же Чумаком на аеселье, но уверен: настроение у вас поднимется, и улыбка проклюнется, и “ЗОЖ” станет своеобразным подарком. От редактора.

Ну, а теперь по делу. Тут Тамара Михайлоана Чернощекоаа из Нижнего Ноагорода мне пишет:

“За долгие 15 лет вам (это мне, значит. – Прим.ред.) нааерняка пришлось узнать и “шипы”, и “розы”, услышать искренние слоаа благодарности и не менее искренние слоаа критики. Только теперь осознала, что это соаершенно естестаенно, если имеешь дело с большим количестаом людей. Мы асе разные, с разными реакциями на одну и ту же проблему. Это надо понимать и принимать со спокойной сдержанностью, что не всегда получается”.

Да, Тамара Михайлоана, все так. Письмо именно с искренней критикой я получил совсем недавно по поаоду “Колонки” во 2-м номере за 2007 год. Написала его 27-летняя студентка из Москаы Мария Иааноана Пынько. Кстати, хотел бы обратить анимание на аозраст автора: “ЗОЖ” читают все больше молодых!

Мария начинает с конкурса “Смысл жизни”:

“Жаль, что аы об этом конкурсе лишь констатировали как о проаеденном мероприятии, сухо аыразив саое отношение к нему... И что значит: “Думаю, он затянулся”? Вам как организатору такие слова во асеуслышание гоаорить не пристало. Вы же не недаано решили, что конкурс закончится 1 марта”.

Ну, а что делать, Мария? Говорить шепотом я не умею. Выделить а конкурсе, как это и полагается, какие-то лучшие материалы, достойные наград, не могу. На мой взгляд, асе по-саоему хороши. Поэтому и отметили наградами асех, кто был опубликоаан. Хуже того, Мария, я абсолютно не уаерен, что конкурс необходимо завершить. Письма идут и идут. Тема, я бы сказал, переросла рамки конкурса, она тревожит читателей, застааляет их подумать о чем-то большем, нежели о хлебе насущном.

Или аы пишете:

“И еще, г-н Коршуноа, если вам читатели “даано и упорно пишут” о необходимости фонда, не лучше ли было бы в “Колонке” конкретнее аыразить саое мнение о нем... Что значит: “Хорошо бы услышать более широкое мнение читателей...”.

Мария, я, как обычный челоаек, колеблюсь а вопросе: нужен нам фонд или нет. Во-пераых, не я его придумал – читатели. Он – пожелание многих из них. Но они по простоте душеаной не могут или не хотят понять то, что мы газета, а не государстаенное учреждение социальной помощи. Допустим, мы зарегистрируем фонд, хотя здесь есть определенные трудности, почти уаерен – соберем деньги. А кто и как будет определять нуждающихся в этой помощи?

Кто и как (?!), если редакция каждый день получает такие письма, что от сострадания к людям жить не хочется. Вот лично у вас, Мария, поднимется рука кому-то в помощи отказать?.. Фонд – это очень сложное дело. И не только в плане материальной ответстаенности, но и чисто человеческой, я бы сказал... Так что не обаиняйте меня в нерешительности, хотя а данном случае я ее испытыааю. Мы – газета. Кстати, а том числе и ааша газета. И как газета, я думаю, мы аместе с аами – читателями саою миссию аыполняем неплохо.

С праздником аас, Мария, как и асех остальных читательниц аестника.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 6-й номер «ЗОЖ» выйдет 26 марта с. г.

У САМОВАРА Я И МОЯ МАША

Давным-давно в канун Международного женского праздника в организации, где я работал библиотекарем-методистом, состоялась встреча-чаепитие "У самовара". Собрались женщины: почти 30 дам и только трое мужчин, в том числе я — отставной офицер.

Разные сорта чая, лекарственные травы, сборы из трав и кореньев, всевозможные виды варенья, джемов, пастилы, сухофруктов — все ласкало глаз, влекло к столу. Зашумел огромный самовар, звякнули крышки заварных чайничков. Каждый выбирал себе напиток на вкус и цвет.

Потом читали стихи о чае. И пели песни. Особенно дружно прозвучал известный утесовский шлягер "У самовара я и моя Маша". Да, сначала прослушали пластинку, а потом, когда сами втянулись в пение, вдруг остро почувствовали нехватку... куплетов. В песне, как известно, их только два. Напомню:

У самовара я и моя Маша,
А на дворе совсем
уже темно.
Как в самоваре, так кипит
страсть наша, —
Смеется хитро месяц
нам в окно.

Маша чай мне наливает,
А взор ее так много
обещает.
У самовара я и моя Маша,
Вприкуску чай пить
будем до утра!

Конечно, текст этот давно стал каноническим. На пластинке он много раз повторяется, но для пения в компании двух куплетов, разумеется, мало. Мне, писавшему иногда стихи в стенгазету, кто-то сказал тогда: "Напрягись, сочини продолжение песни к новой встрече!" Я пообещал.

Но произошла неувязочка: мою должность сократили, учреждение реформировали, многие ушли на пенсию. И я давно не встречал друзей, с кем успел тогда сработаться.

Вспоминая прошлое и чувствуя угрызения совести, подумал, поднапрягся и сочинил куплеты. Решил обратиться в вестник. Во-первых, доложить бывшим коллегам, что все же выполнил свое обещание. Во-вторых, поздравить читательниц "ЗОЖ" с праздником и высказать самые добрые пожелания с презентацией, как сейчас говорят, своих куплетов:

Маша косы поправляет,
А взор ее так много
обещает.
У самовара я и моя Маша
В блаженстве сладком
будем до утра!

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на I полугодие 2007 года по следующим каталогам:

***Каталог российской прессы «Почта России»*: Вестник “ЗОЖ”** — индекс 99607; журнал **«Предупреждение»** — индекс 99608; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка “ЗОЖ”»** — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие);

***Объединенный каталог «Пресса России» и каталог «Газеты, журналы. Агентство «Роспечать»*: Вестник «ЗОЖ»** — индекс 50153; журнал **«Предупреждение»** — индекс 26062; журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка “ЗОЖ”»** — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие).

У самовара я и моя Маша,
Безумен танец бешеных
минут.
Как в самоваре,
так кипит страсть наша,
Вдруг слышим оба —
маменька зовут.

Маша губки поджимает,
А взор ее тревогу
излучает.
У самовара я сижу
без Маши
И в тревоге томной
жду ее.

Маша весело вбегает:
"Мама пить чай
разрешает!"
Как в самоваре, так
кипит страсть наша,
У самовара снова
вместе мы!

Рассчитываю, читатели не будут очень придирчивы. Не осудят за то, что как бы посягнул на славу Леонида Утесова. Скромно буду надеяться, что кто-то в самой простой художественной самодеятельности использует эти слова или добавит свои. И еще мне бы хотелось узнать, кто автор тех первых (основных, "пластиночных") куплетов?

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143001 Московская обл., п/о Одинцово, д. 49, кв. 1.

"ЗОЖ": Браво, Виктор Михайлович! Кстати, мелодию песни "У самовара я и моя Маша" написала композитор Ф.М. Квятковская. Она же — автор музыки известного танго "Аргентина". До Великой Отечественной войны жила в Варшаве, в 1945 году вернулась в СССР. Умерла в 1991 году.

Слова принадлежат поэту В.И. Лебедеву-Кумачу, автору песни "Священная война" и многих других, вошедших в золотой фонд советской песенной классики.

А вообще, друзья, не попробовать ли нам силы в игре, придуманной Виктором Михайловичем: продолжим-ка в плане участия в "Творческом клубе" "ЗОЖ" куплеты, так славно начатые поэтом В.И.Лебедевым-Кумачом. Так что напряжем мозги... Награждение лучших последует обязательно.

К ЗДОРОВЬЮ С ПОЛНОЙ НАГРУЗКОЙ

В книге Ивана Ефремова "Лезвие бритвы" мне понравились слова одного из героев, который утверждал: для полной жизни и здоровья человеку нужна полная нагрузка для мозга, эмоций и тела. Никто не отрицает, что мозг – это вечный двигатель, не знающий покоя. Пока мы учимся, затем работаем, наш мозг напряжен, а вот после ухода на заслуженный отдых как бы отключаем извилины. Не от этого ли появляются такие заболевания, как потеря памяти, другие коварные головные проблемы? Есть такое выражение: "Дайте пищу для мозга!". Вот и надо "шевелить извилинами", то есть учить стихи и песни, играть в шахматы, разгадывать кроссворды, повторять таблицу умножения. Когда человек думает, он живет полноценно.

Теперь об эмоциях. Если равнодушно ко всему относиться, жить без огня и блеска, то и чувства тоже не будут давать полет душе и телу. Что может сделать человек, находясь в состоянии влюбленности? Да он реки вспять повернет, с неба звезды достанет, он окрылен, ему не до болезней. Вспомните то мгновение, когда стрела Амура пробила ваше сердце. Ведь не забывается такое никогда!

А война? Эмоциональное состояние на пределе — здесь и гнев, и ярость, мужество и отвага, преодоление страха и эйфория победы. Человек заряжен большой психологической силой, которая служит преградой смерти и тяжелой болезни. 60% всех наших недугов, на мой взгляд, обусловлены ослаблением психики, за которой следует упадок главных "биохимических осей" организма.

Ну и последнее - тело. Сидеть просто так, сложа руки – удел ленивого человека. Гимнастика, физкультура, спортивные игры, танцы, лыжи, коньки – это жизнь, это молодость. К сожалению, понимать это мы начинаем поздно. Один уважаемый человек, ветеран войны, мне сказал: "Я не собираюсь умирать на больничной кровати, если умру, то в движении, идя навстречу восходящему солнцу". Он каждое утро в любую погоду проходит пешком 10 километров.

Хотелось бы обратиться к нашим сударыням. Милые женщины, мужчину волнует и вызывает интерес в вас не только красивое лицо, за которым вы страстно ухаживаете, но и ваша гордая, прямая осанка, и стройная походка.

В царской России в женских гимназиях применялась весьма эффективная система наказания воспитанниц. В каждом классе стояла палка. Только кто-то начинал сутулиться за партой, тут же наказывали палкой. Нет, девушку не били, воспитатели были умные и дальновидные. Палку за спиной зажимали между руками в локтевом изгибе. Так воспитанница и сидела с палкой весь урок, а самые нерадивые и перемену с ней ходили. И каков был результат! На выпускном вечере ни одной сутулой спинки, все стройные, как осинки. А в современной школе каждый третий — со сколиозом позвоночника. Между тем операция по его устранению в клинике Новосибирска стоит 450 тысяч рублей. Выбор за вами: или деньги, или простая палка!

Адрес: Бордашевичу Михаилу Францевичу, 633452 Новосибирская обл., г. Тогучин, ул. Центральная, д. 98.

ВОТ МЫ И ВЫЖИВАЕМ

Мне 55 лет, пенсионерка, живу на БАМе вот уже 31 год, начинала с палатки. Наш поселок находится в 40 км от озера Байкал. Места красивейшие. Горы, тайга, зимой снег выше пояса. Ягоды любые, кроме клубники и земляники (лесной), грибы, кедровые орехи. Зимы суровые, а лето короткое, но жаркое. Нас, коренных бамовцев, осталось не так уж и много – тех, кто построил авто- и железную дорогу, поселки. Наши дети давно выросли, подрастают внуки.

И что же мы здесь заработали? Болячки и непомерные цены за свет и квартиру. Наше государство просто выкинуло нас за борт – выживайте, как можете. Вот мы и выживаем. Больно смотреть, как вырубают подчистую тайгу. Дома разваливаются, все ветшает. Работы никакой. Мужчины трудятся вахтовым методом, а заработки все ниже и ниже. Если получают в месяц 10 тысяч рублей, это очень хорошо. Я не жалуюсь, но до слез обидно за равнодушие чиновников. Так и хочется крикнуть: когда же появится настоящий хозяин? Бамовцы, отзовитесь! Напишу всем.

И еще. В "ЗОЖ" (№ 25 за 2006 год) Муза Владимировна Воробьева из Нижнего Новгорода просит дать совет, как избавиться от трещин на руках и пальцах, от зуда. Съедайте в день 1-2 средние головки лука. Можно подсолить и потреблять с хлебом, с супом, но лук должен быть только свежий. Улучшение насту-

пит уже через 4-5 дней. Так я лечила троих своих детей.

Адрес: Гудовичене Людмиле Петровне, 671719 Бурятия, Северо-байкальский р-н, с. Кичера, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 10, кв. 2.

Я – РОДНАЯ ДОЧЬ АЛТАЯ

Вот уже седьмой год являюсь частицей огромного, духовно богатого и здорового организма под названием "ЗОЖ". Дай нам Бог всем здоровья и долгих лет жизни.

Сама я из Алтая, а пишу это письмо из села Андросовка Самарской области, куда приехала в гости.

Благодаря моей заметке в "ЗОЖ" (№1 за 2006 год) про одиночество обрела много друзей. Замечательный поэт Владимир Охрий объединил нас, десятерых зожевцев, и выпустил сборник стихов "Поэтической строкой", не считаясь ни со временем, ни с затратами. И всем прислал по сборнику на память. Кроме того, нашлась двоюродная сестра мужа в Казахстане, которая потерялась в войну.

Андросовка — красивая деревенька, опрятные домики в три разных оконца. Но многие дома заколочены: люди уехали, так как нет работы. Но еще не все умерли и не все разбежались. Кто-то ездит на работу в город, кто-то спивается. Бывшие богатые колхозные фермы за селом – как мертвецы с пустыми глазницами. Земля не пахана: нет техники, да и горючее очень дорого. Деревня просто вымирает. Больно смотреть.

Господи, что же это творится с нашей матушкой-Россией? Гибнет деревня, а ведь это наши корни! Корни у дерева сгниют, что от него останется? Как мы дальше-то? Все на заморском да синтетическом? Дума-то наша уж вся "издумалась", а воз-то и ныне там!

Предлагаю на ваш суд свои стихи.

Я – родная дочь Алтая,
Родилась там, выросла.
Здесь, в чудесном крае,
Дивные просторы,
Величавы горы!
Тучи спят в отрогах,
На хребтах-ступенях,
На крутых порогах
Реки бьются, пенясь.
Сколько трав
некошеных,
Троп в тайге нехоженых,
Здесь рассветы чище,
Розовей закаты.
Отовсюду слышатся
Голоса пернатых.
Здесь крупнее звезды,
Смотрят прямо
в сердце.
Как чисты здесь воды!
Как звонки здесь песни!
А людей хороших здесь
Сколько, удивительных!
Приезжайте, поживите,
Сами все увидите!

Адрес: Горюшкиной Рите Федоровне, 649000 Алтай, г. Горно-Алтайск, пер. Лисавенко, д. 8, кв. 3.

"ЗОЖ" ПОМОГ ОБРЕСТИ ДРУЗЕЙ

Мое письмо "Старалась стать лучше мужа" было опубликовано в "ЗОЖ" (№ 23 за 2006 год). За это время мне пришло 84 отклика из всех уголков нашей необъятной родины. Дорогие зожевцы, я вас всех очень люблю, всем очень благодарна за теплые слова, участие и сочувствие! Все ваши советы и пожелания принимаю с радостью, буду стараться внедрять их в жизнь. Но писала я не для того, чтобы меня пожалели или посочувствовали. Просто хотела раскрыть смысл жизни, как его чувствую.

Я счастлива, что у меня хорошие дети и растут 3 внучки. В жизни я веселая, энергичная, общительная. Мне хочется обнять и прижать к сердцу весь мир. А теперь обрела еще друзей по переписке. В Курске списались с семьей Алферовых. Мы уже два раза встречались. Так что "ЗОЖ" не только присылает нам рецепты, но и помогает обрести друзей.

Наша газета вся пропитана теплом и уютом. Когда приходит очередной номер, бросаю все, читаю "Колонку редактора". Сам вестник читаю ежедневно по страничке. Хожу в клуб на танцы для пенсионеров и беру его с собой, показываю друзьям. Всем он очень нравится, многие обещают подписаться.

Болячек куча, лечу их с помощью народной медицины. Сердцебиение успокаиваю настоем мяты перечной: 1 ч. ложку заливаю стаканом кипятка, настаиваю час и выпиваю утром натощак за полчаса до еды.

Многие спрашивают, как избавиться от метеоризма и вздутия живота. У меня удален желчный пузырь, поэтому болит весь ЖКТ, ноет поджелудочная. После еды раздувает так, что дышать нечем. Поэтому я утром завтракаю только геркулесовой кашей с фруктовым вареньем. Трижды в день пью настой укропа за 15 минут до еды: 1 ч. ложку семян или цветков укропа вместе с палочками завариваю стаканом кипятка и настаиваю 1-1,5 часа. Порция — полстакана. После каждого приема выпиваю по 3 драже аскорбинки.

А тем, у кого упадок сил и плохое пищеварение, советую принимать настойку алоэ. Возьмите 0,5 стакана порезанного листа алоэ, засыпьте стаканом сахара и настаивайте 3 дня. Затем добавьте стакан домашнего виноградного вина и настаивайте еще сутки. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день — утром и вечером за полчаса до еды. Кстати, может помочь справиться и с запором. Сама пользуюсь этим рецептом. Пью периодами. Когда настойка кончается, делаю перерыв месяц, а иногда два – по самочувствию.

Адрес: Ильиной Т. А., 308016 Курская обл., г. Курск, ул. 50 лет Октября, д. 15, кв. 69.

ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО, ПОДДЕРЖИ ТОГО, КОМУ ЕЩЕ ТРУДНЕЕ

Есть у меня несколько поэтических строк, посвященных медикам.

В час трудный,
В час сомнений,
огорчений
Улучшит ваше
настроение
Факт (зожевцами
обнаружен!):
Жизнь хороша,
когда ты людям нужен.
И этой "нужностью"
своей
Владеешь до последних
дней.

В письмах читателей часто звучит: "Если не чувствуешь, что кому-то нужен, смысл жизни пропадает". Об этом пишут те, у кого единственным близким человеком были муж или жена. Ушел из жизни один из супругов — потерялся смысл жизни.

И все-таки что значит "нужен"? Почему? Зачем? Конечно, бывает у кого-то только потребительский подход к другому человеку. Получить что-то нужное себе "без отдачи", "без возврата". Но не об этом речь, а о действительно нравственных взаимоотношениях.

Вспомнился эпизод из далеких студенческих лет. Случилось это в последний год учебы в МГУ им. М.В. Ломоносова. Беру в гардеробе пальто, привычно благодарю и вдруг замечаю,

что старушка-гардеробщица очень расстроена. Кроме меня, около гардероба никого нет. Решаюсь: "Вы расстроены чем-то?". Видно, старушке необходимо было поделиться своими переживаниями. Она стала объяснять, волнуясь: "Мужа больного оставила. Он уже не первый год лежит, но сегодня утром ему очень плохо было. Терпеливый. Не жалуется. Дала лекарство, говорит: "Иди, не бойся, обойдется!" Как не бояться? Обойдется ли? Без него мне не жить. Детей нет, он да я. Приду с работы: как день прошел, спросит. Если что, успокоит, приятное, смешное скажет... Ласковый..."

Выражение лица старушки смягчилось. О дорогом она говорила. Я постаралась ее успокоить: "Трудно не волноваться. Но подумайте: неизвестно, какое состояние у мужа теперь. Может быть, действительно обошлось, и вы волнуетесь напрасно. Это силы уносит, а вам надо их беречь, чтобы лучше за больным ухаживать. И еще. Вы нервничаете. А чувства передаются мужу, беспокоят его. Пока нет оснований переживать. Выкиньте плохие мысли из головы!" — "Спасибо", — тихо проговорила старушка.

Шла я домой, обдумывала услышанное. По виду старушки можно было предположить, что физических сил у нее не очень много. А ведь ухаживает за лежачим больным. О том, что это тяжело, старушка и не вспоминала. Был только страх расставания. В такие моменты забываются трудности физического плана, они второстепенны. Более важны, драгоценны, необходимы человеку понимание, сопереживание, поддержка, дающие чувство защищенности.

Позже нашла замечательную мысль у А.Н. Толстого: "Все можно вынести, даже невыносимое, если встречаешь ласковый взгляд".

Дарить ласку, поддержку можно всегда! И если ушел единственный или единственная, сколько кругом людей, нуждающихся в ласке, сочувствии.

Адрес: Будной Ольге Глебовне, 105062 г. Москва, ул. Макаренко, д. 8, кв. 6а.

ЧЕЛОВЕКУ МНОГО ЛЬ НАДО?..

Более 30 лет назад мне сделали онкологическую операцию. Два года была на инвалидности, прошла пять курсов химиотерапии. Старалась не раскисать. Работала постоянно, да и сейчас на мне сад-огород, кроме того, делаю печки и камины. По образованию я техник-строитель и вот, когда вышла на пенсию, стала заниматься печками. Труд это тяжелый, но я его люблю, вкладываю душу.

А еще пишу стихи с 33-летнего возраста, целую папку накопила. Помню, когда лежала в онкологии, врачам говорила, что мне много не надо, — мне 35 лет тогда было — только вырастить дочку, выдать замуж да внуков дождаться. И ладно. А вот — дождалась уже и правнучку, ей 3 годика. А мне...

Мне скоро стукнет 67,
Пока нужна почти
что всем:
Кому-то печку починить,
Кому-то новую сложить.
Кому-то что-нибудь
связать,
Кому совет
хороший дать...
Вот так проходят и года,
Как в речке быстрая
вода.
Еще стараюсь и кручусь,
По "ЗОЖу" жить
еще учусь.
Зарядку делать
не ленюсь,
Не знаю, что такое
грусть.
Ну и хочу вот так держать
Годочков эдак 25!

Адрес: Юденковой Анне Ивановне, 456238 Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Урицкого, д. 29, кв. 66.

НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ!

Последние полгода я прикована к постели, спасаюсь только подшивками "ЗОЖ" за 8 лет да письмами. Спасибо вам за терпение. Написать это письмо меня побудила заметка в "ЗОЖ" (№24 за 2006 год) "Не стреляйте в белых лебедей!"

В марте прошлого года я, впервые за свою 23-летнюю инвалидность, получила бесплатную путевку на юг, в Анапу! Радости моей не было предела! Уезжала из Коломны— зима, снег чуть ли не по колено. А приехала... Настоящее весеннее солнце, голубое море... Санаторий ошеломил размерами, добротой приема и еще красотой обслуживающего персонала.

Наш санаторий на самом берегу моря, как корабль, носом упирался почти в воду. Бросив вещи в номер, мы все устремились на берег. День был ветреный, море слегка штормило, а на волнах спокойно покачивались лебеди! Около десятка— они держались метрах в 3 от берега и совсем не боялись людей.

Гордо вытянутые шеи и расслабленные позы выдавали в них хозяев — они были спокойны, у себя дома. Большинство — белые, и лишь некоторые сероватые. Они привыкли к отдыхающим. Их никто не обижал, все подкармливали, и они стали почти ручными — угощения брали прямо с рук.

23 дня мы гуляли у моря, и всегда там были лебеди. 12, 36 и даже 60 особей! Я почему-то каждый раз считала их. Они никогда не суетились, подплывали медленно. И если брали угощение, то так грациозно и снисходительно, словно делали тебе большое одолжение.

Когда 3 апреля мы прощались с морем, то наблюдали удивительную картину, жаль, что фотоаппарат уже был упакован. Стоял солнечный день. Море было необычайно синее, яркозеленая трава, первые листочки. Но мы не могли оторвать глаз от моря. Ведь вода, как и огонь, завораживает. И вдруг с высоты набережной мы увидели что-то странное: лебеди подплывали к самой кромке воды и выстраивались парами. Мы стояли, захваченные этим зрелищем. 13 пар!

Потом подплыл огромный почти коричневый лебедь и встал во главе строя. И тут же словно побежал по воде, замахал крыльями и стал взлетать! За ним, так же строго парами, стали взлетать остальные лебеди. Все произошло так быстро! они поднялись, сделали круг над набережной, и скрылись в вышине за горизонтом. Несколько минут мы стояли молча, потрясенные увиденным. Местный житель сказал, что они улетели на север, домой, на лето. А зимой вернутся снова.

До этого случая я никогда не видела лебедей так близко. Как можно обидеть эту необыкновенную красоту?!

Не зря говорится: красота и доброта спасут мир. А лебеди и есть одна из составляющих этой красоты. Видели бы вы, как меняются лица людей, когда они смотрят на птиц! Они постоянно улыбаются!

Адрес: Быстровой Надежде Ивановне, 140411 Московская обл., г. Коломна, пр-т Кирова, д. 56, кв. 4.

БОЛЕЗНИ ВЕН НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СКАЛЬПЕЛЮ

Недавно мы познакомили читателей с доктором медицинских наук хирургом Василием Никитовичем КАПРАЛОВЫМ, который оставил операционную практику ради «безнадежных хирургических больных».

В публикациях «Как избежать операции при тромбофлебите» в «ЗОЖ» (№ 25 за 2006 год) и «Гангрена — не приговор» в «ЗОЖ» (№2 за 2007 год) он раскрыл свои профессиональные секреты лечения ишемии нижних конечностей без скальпеля, дав шанс многим больным самостоятельно справиться с недугом.

Однако многочисленные отклики на публикации заставляют доктора остановиться на болезнях вен более детально. Сегодня В.Н.Капралов отвечает на письма читателей.

СИНДРОМ «ХОЛОДНЫЕ НОГИ»

У меня облитерирующий эндартериит. Вся ступня левой ноги онемела на сто процентов. Из больницы выписалась с непрекращающейся болью.

Месяц дома занималась самомассажем, пытаясь снять онемение. Массировала ступню часами, делала гимнастику ног. На ночь ставлю компресс из смеси водки с маслом по Шевченко.

Сейчас вся ступня прощупывается хорошо, но внутри сосудистая скованность не проходит, стопа по-прежнему холодная. Мне 76 лет.

Адрес: Исаченковой Нине Петровне, 630000 г.Новосибирск, ул.Баргузинская, д.8.

— Нина Петровна, безусловно, вы оптимистка. И я приветствую ваш энтузиазм. Но чрезмерно тренировать ноги не стоит, во всем хороша мера.

Компресс из водки с маслом, особенно в вашем возрасте, тоже не нужен. Масло закупоривает поры, а водка сушит кожу.

Делайте на ночь ванночки, попеременно — горчичные (1 ст. ложка порошка на 2 л воды), с морской солью (1 дес. ложка на 1 л воды) и скипидарные (начните с 6 капель на литр, можно довести до 10; скипидар — ценнейшее средство, но обращаться с ним нужно очень осторожно). Температура воды — не выше 37^0. Пока в течение 15 минут принимаете ванночку, непрерывно растирайте и массируйте ногу. Как только появится крапива, также делайте из нее для своей больной ноги ванночку. Или просто нахлестывайте ногу крапивой. А вот от контрастных ванночек воздержитесь, они больше полезны молодым.

Подошву ноги как можно чаще натирайте корочкой лимона. Время от времени делайте такой компресс: на ночь надевайте две пары хлопчатобумажных носков, а между ними кладите мелко покрошенный лук и чеснок.

Весь период лечения принимайте чесночную настойку. Она очень полезна для сосудов. Шесть зубчиков чеснока надо растереть и залить 1/2 стакана кипяченой воды, настаивать двое суток, выпить за день в два приема.

Рекомендую вам подружиться с холодной водой. Попробуйте на ночь надевать на больную ногу хлопчатобумажный носок, смоченный в холодной воде, на него еще один хлопчатобумажный носок, затем шерстяной. Это хорошо оживляет мелкие сосуды. Холод действует на нервные рецепторы кожи, передающие возбуждение в спинной мозг, в результате нервный импульс передается в двигательный центр головного мозга.

* * *

В 40 лет я обморозил обе ноги. И уже четырнадцать лет после этого у меня сводит судорогами пальцы и лодыжки. Пожалуйста, посоветуйте, как можно избавиться от этой напасти.

Иван Абсолямов. Курганская обл.

— В этом случае хорош любой массаж. И еще — побольше двигайтесь. Рекомендую освоить аппликации с бальзамом. Вот его рецепт: возьмите в равных пропорциях клевер красный, донник желтый, мать-и-мачеху, омелу белую, календулу, листья и стебли ревеня. 1 ст. ложку сырья заварите литром кипятка, 10 минут держите на водяной бане, дайте настояться, процедите.

Добавьте к ним горчичные ванночки (1 ст. ложка горчичного порошка на 2 л воды 37^0) и с морской солью (1 дес. ложка на 1 л воды) с самомассажем. Не забудьте внимательно следить за состоянием кожи. Во избежание рожистого воспаления как можно скорее избавляйтесь от царапин, ссадин, потертостей.

РЕЗИНОВЫЕ ЧУЛКИ — ЛИШЬ ДАНЬ МОДЕ

Страдаю варикозным расширением вен. Вот уже четыре года, как освоила компрессионные чулки. Ношу их с 7 утра до 23-24 часов вечера. Правильно ли это? Еще использую крем с экстрактом пиявок.

Адрес: Терехиной Вере, 461443 Оренбургская обл., Сакмарский р-н, с.Никольское, ул. Первомайская, д.1.

* * *

Как быть с мазями, которые рекомендует хирург при моем тромбофлебите — гепариновая и с экстрактом пиявок? Можно ли ими пользоваться? Можно ли носить компрессионные чулки?

Адрес: Истоминой Маргарите Анатольевне, 680007 г. Хабаровск, пер. Инский, д.1, кв.6.

— Дорогие Вера и Маргарита! В своих публикациях я уже выразил свое отрицательное отношение к кремам и мазям. Имейте в виду: мази и кремы закупоривают поры, кожа не дышит, нарушаются обменные процессы. Это усугубляет течение болезни, ведет к тяжелейшим осложнениям, вплоть до рожистого воспаления и лимфостаза (слоновости).

Я также противник резиновых чулок и бинтов. Они внедрены в медицину не вчера. Мне больно сознавать, сколько людей было подвержено рожистому

воспалению из-за ношения этих чулок. Они сдавливают сосуды, портят кожу. Давно известно, что стрептококки очень любят человеческую кожу и хорошо в ней размножаются.

Применяйте лучше ванночки и аппликации, рекомендованные в публикации «Как избежать операции при тромбофлебите» в «ЗОЖ» (№25 за 2006 год).

И ТРОМБ РАССОСЕТСЯ

Мне 56 лет, последние шесть лет — тромбофлебит. Можно ли мне делать аппликации?

Татьяна Владимировна Шарова.

Казахстан.

— Если врач определил, где «залег» ваш тромб, то два-три раза в день накладывайте на это место на 3 часа повязку с раствором морской соли (1 ст. ложка на 1 л воды), и тромб рассосется через неделю. Когда это произойдет, можно делать укрепляющие аппликации для вен.

Еще можете попить отвар листьев лещины. 1 ст. ложку сырья залить стаканом воды, довести до кипения, покипятить на небольшом огне 5 минут, остудить, процедить, принимать по 1 ст. ложке трижды в день. Курс лечения — 1-1,5 месяца. Лещина хорошо препятствует склеиванию тромбоцитов.

РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ НАДО ВЫМЫВАТЬ

Перенесла рожистое воспаление. Врачи говорят, большая вероятность, что болезнь вернется. Нет ли у доктора Капралова средств против нее?

Галина Курмашева.

г. Мончегорск.

— Когда при затрудненном оттоке лимфы конечность отекает, то кожа от напряжения покрывается трещинками, в нее попадает стафилококковая инфекция, и начинается рожистое воспаление — тяжелейшее инфекционное заболевание кожных покровов и подкожной клетчатки. Да, частые рецидивы — характерная черта этого заболевания. Другая особенность — частые осложнения, прежде всего трофические язвы.

Методика лечения: обмывать конечности теплой водой (37 градусов) с хозяйственным мылом и применять аппликации, рекомендованные при гангрене. Делать их до полного излечения.

Рожистое воспаление часто сопровождается ознобом, высокой температурой, поскольку идет общая интоксикация организма. Фоном обязательно должны быть мочегонная терапия, обильное питье, легкая диета. Инфекцию бить сейчас нечем, ее надо вымывать!

ЧТОБЫ ЯЗВЫ ЗАТЯНУЛИСЬ

Из-за повреждения сосудов нижних конечностей приобрела слоновость, рожистое воспаление, через год — обширные трофические язвы, а на пятый год — гангрену. У меня ампутировали правую ногу, оставив 2/3 бедра. Другую ногу врачи решили спасти. Наружно лечу язвы присыпкой «Банеоцин» и мазью «Левосин». Подскажите, как еще лечить мои обильно сочащиеся лимфой трофические язвы?

Адрес: Поповой Наталье Владимировне, 455001 Челябинская обл., г.Магнитогорск, ул. Вокзальная, д.82, кв.30.

— Язвы ни в коем случае нельзя лечить мазями. Они закупоривают рану, очищения не происходит, инфекция распространяется по всей ноге, и дело кончается рожистым воспалением и слоновостью.

Язвы нужно лечить антисептиками. Вначале их промывают теплой водой с хозяйственным мылом и перевязывают. Повязки чередуются с раствором морской и раствором поваренной соли (1ст. ложка на 1 л воды). Делается это так: намачиваете марлю, сложенную в 3-4 слоя, и прикладываете к ране на 3 часа, покрываете компрессной бумагой. Процедуру повторяете дважды в день. Между аппликациями соблюдаете 3-4-часовой перерыв, чтобы кожа подышала. Язвы при этом тоже должны быть открытыми. Вы увидите, они сразу начнут уменьшаться в объеме, а края их зарозовеют – значит, идет процесс заживления.

Язва — это бессосудистая зона. Поэтому кроме солевых растворов для притока крови необходим массаж тканей. У меня на Украине есть тяжелая лежачая больная с трофическими язвами, ей втирают мой противовоспалительный бальзам вокруг язв, и они заживают.

КАК БОРОТЬСЯ СО СЛОНОВОСТЬЮ

Мне 77 лет, уже 26 лет страдаю отеком ноги, диагноз: вторичный лимфостаз правой нижней конечности 3-4-й степени. Нога как бревно. Не подойдет ли мне методика хирурга Капралова?

Адрес: Дементьевой Анне Ивановне, 423040 Татарстан, Нурлатский р-н, г. Нурлат, пос. Курмыш, ул. Михтахова, д.13.

* * *

Два года назад мне поставили диагноз: лимфостаз нижних конечностей. Перенес рожистое воспаление. С мая прошлого года ноги «текут», из трещин на коже постоянно сочится жидкость.

Адрес: Михееу А.Г., 606034 Нижегородская обл., г.Дзержинск, пр-т Циолковского, д.82а, кв. 104.

— Лимфостаз (слоновость) — одно из тяжелейших осложнений воспаления вен. Он требует прямо-таки беспощадного внимания со стороны больного и врача. Необходимо принимать мочегонные и потогонные средства. На область ноги накладывать аппликации с раствором морской соли (1 ст. ложка на 1 л воды) дважды в день на 3 часа, а также на ночь. Периодически чередовать их с аппликациями с яблочным уксусом (2-3 ст. ложки на 1 л воды). Они хорошо вытягивают лишнюю воду.

Если кожа на ногах потрескалась, надо строго соблюдать интервалы между аппликациями — не меньше трех часов. Как известно, воздух тоже лечит.

Строго следите за состоянием кожи. В случае растрескивания смазывайте между процедурами глицерином и троксевазиновым гелем. Периодически, лежа на спине, держите ноги под углом 45°. При слоновости можно применять лечение пиявками.

Время от времени хорошо применять повязку на всю ногу с сырой тертой картошкой сорта синеглазка, а также из гречневой каши средней консистенции. Держат ее 5-6 часов.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С тех пор как в «ЗОЖ» были опубликованы мои статьи, телефон в квартире не умолкает. За два месяца поступило около 800 звонков со всей России, а также из Украины, Германии, США, Финляндии. Всем стремлюсь помочь в меру своих сил. Но все же хочется сказать: «Друзья мои! Очень многое зависит не от меня, а лично от вас. Для помощи вам мы и дали методику в «ЗОЖ», все разжевали, можно сказать, вооружили вас до зубов. Она помогла очень многим, поможет и вам. Дерзайте!»

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Для всех, у кого плохо двигаются или болят суставы, советую проделывать небольшой комплекс упражнений, которым я спасаюсь. У меня варикоз и хронический тромбофлебит, поэтому все движения стараюсь делать сидя или лежа.

Начинаю зарядку сразу, как проснусь. Благо, я на пенсии. Сначала потягиваюсь, поворачиваясь вправо и влево. Стопы натягиваю на себя, чтобы исключить судороги. Делаю круговые движения стопами. Потом сгибаю колени, стараясь подтянуть их ближе к груди.

Затем слегка приподнимаю ноги и голову, руки — вдоль туловища. Сначала у меня это упражнение совсем не получалось, не могла даже немного ноги на весу подержать. А сейчас держу до 16 раз. Напрягаются все мышцы, особенно на животе.

Кручу "велосипед". Вначале тоже не очень получалось. Постепенно стала поднимать колени выше и выполнять "велосипед" почти в вертикальном положении. Все делаю столько раз, сколько позволяют суставы: когда-то 10 раз прокручу, когда-то все 15, а то и больше.

Далее — вытягиваю руки вдоль туловища, сгибаю колени и поворачиваю их вправо-влево, насколько смогу глубже, но не через силу. Все делать надо так, чтобы получать удовольствие.

Сажусь на край кровати, руки сгибаю в локтях, ладони на затылок, повороты туловища вправо-влево, как при косьбе травы. Получается отличный массаж внутренних органов. Делаю аккуратно, без резких движений. Постепенно увеличиваю их амплитуду.

Потом кладу руки на колени и двигаю тазовым суставом вправо-влево, одновременно поднимая плечи круговыми движениями назад, – приходит в движение весь позвоночник. Если сразу не получится – резких движений не делайте. Это все постепенно, потихоньку.

Руки оставляю на коленях. Поднимаю плечи вверх круговыми движениями назад-вперед. Затем к ним прибавляю повороты головы вправо и влево. Упражнение советую выполнять без особого напряжения, осторожно! Если сможете достать ухом плечо, хорошо, не сумеете – ничего страшного.

Потом выпрямляю руки вперед и смотрю вправо-влево. Затем руки вверх, также смотрю вправо-влево. Это упражнение — профилактика головокружений.

Особое внимание уделяю затылку. Делаю массаж области основания черепа и шеи. Улучшается движение крови, понижается давление. Не забудьте массировать ушные раковины. И, конечно, желательно по утрам чистить язык маленькой ложечкой. На кончике языка за ночь скапливается много микробов.

Из лекарств помогает крем "Суставит Форте". В итоге суставчики мои "ожили", уменьшились "браслеты" на пальцах рук и ног, задвигались коленные чашечки.

Адрес: Попугаевой Лидии Федоровне, 303818 Орловская обл., Ливенский р-н, с. Воротынск, ул. Центральная, д. 40.

ХОЖУ И НЕ ХРОМАЮ

Из писем читателей «ЗОЖ» видно, как пожилые люди по-разному относятся к своим болезням и немощам. Одни стараются вести активный образ жизни: занимаются физкультурой, много гуляют, путешествуют. Но есть и другой тип людей, которые, выйдя на пенсию, впадают в депрессию, скучают, не находят себе места, жалуются на свои болячки.

30 лет назад я тоже сильно заболела. Ныло буквально все: от головы до пяток. Врачи помочь ничем не смогли. Некоторые даже сочли меня симулянткой. На работе тоже решили, что больничные мне выдают по блату. Дошло до того, что явились к врачу, дабы удостовериться в подлинности бюллетеней.

Понятное дело, болезненные сотрудники никому не нужны. Намыкавшись по поликлиникам, я осознала, что нужно браться за себя самой, и прежде всего изменить образ жизни. Работу я бросила, засела за изучение литературы о здоровье. Стала по утрам ходить в лес, благо, он рядом, делать посильные упражнения.

Так как у меня хронический бронхит, не дававший покоя ни днем, ни ночью, ни в холод, ни в жару, решила заняться бегом. Но с моими бронхами это оказалось делом непростым. Едва пробежав 100 метров, я задыхалась, выбивалась из сил, простужалась, заболевала еще сильней и даже два раза попадала в больницу. Но, выписавшись и немного окрепнув, опять принималась за бег.

Однажды встретила свою знакомую, которая также страдала бронхитом. Она объяснила, что я, оказывается, во время бега неправильно дышала, делая на 4 шага вдох, а на 6 — выдох. Техника оказалась куда проще: достаточно вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

Только после этого дело у меня пошло: я стала легко преодолевать 100 метров, а теперь без устали бегу 4-5 километров! После бега — обязательно 5-7 минут контрастного душа.

С обливанием тоже поначалу была сплошная беда. Оказывается, контрастный душ можно делать только тем, у кого здоровые легкие. А таким, как я, надо начинать с того, что сначала холодной водой обливать ступни ног, через 2-3 недели — подняться до уровня колен, если все будет нормально, то еще через 2-3 недели можно обливаться по пояс, постепенно переходя на полуконтрастный душ — с холодной не на горячую, а на теплую воду. И уж только затем — на резкоконтрастное обливание. Эта процедура в сочетании с бегом поможет избавиться от бронхита, радикулита, ларингита, фарингита. Толк будет даже в том случае, если бегать и обливаться будете хотя бы 2-3 раза в неделю.

Меня часто спрашивают: не надоело ли мне всем этим заниматься? Надоело. И лень. Но я боюсь бросать, потому что очень хорошо знаю, как ужасно находиться в том состоянии, из которого еле выкарабкалась.

Некоторые, глядя на меня, тоже делают попытку приобщиться к бегу и обливаниям, покупают спортивный костюм, кроссовки. Но, не достигая быстрого результата, бросают эту затею. И не задумываются над тем, что теряли-то мы свое здоровье годами, годами его и восстанавливать.

Многие говорят, что им «некогда» заниматься собой. В нашем подъезде живут десять пенсионеров. Все — больные, но никто из них не хочет себя «мучить»: легче утром поспать, поваляться в постели, чем идти на холод, в дождь и слякоть. А если станет плохо, то можно пожаловаться жене, мужу, детям — они помогут.

В прошлом году у меня обострились боли тазобедренного сустава. Вылечилась гелем, в состав которого входит конский каштан.

Готовлю гель так: плоды каштана

заливаю кипятком, чтобы стали мягкими, режу их на мелкие кусочки и перемалываю вместе с корками на мясорубке. Затем беру 6 частей каштана, добавляю по 1 части ромашки аптечной, шалфея и картофельного крахмала. Все это заливаю 200 г куриного жира и держу 3 часа на водяной бане, процеживаю.

Натирать больное место этим снадобьем следует очень сильно, до покраснения. Сверху наложить целлофан, хорошо укутать, можно добавить грелку. Я лечилась этим гелем около месяца. Теперь хожу, не хромаю, варикоза нет. Периодически, 1-2 раза в месяц, делаю компрессы для профилактики.

А теперь несколько слов о вегетососудистой дистонии. От нее страдают многие девушки в переходном возрасте, у женщин она обостряется во время климактерической перестройки организма. Но особенно остро протекает у пожилых.

Суть ВСД — в нарушении функций организма: дыхания, кровоснабжения, потоотделения, мочеиспускания. Чтобы привести систему в норму, полезно попить сбор, в состав которого входят: боярышник, душица, мелисса, хмель, валериана, шиповник.

Боярышник успокаивает центральную нервную систему, усиливает сердечные сокращения, нормализует давление, улучшает кровообращение сердца и сосудов мозга.

Душица оказывает успокаивающее действие, снимает страх и тревожность.

Мелисса — один из важнейших компонентов. Благодаря эфирным маслам снимает головные боли.

Хмель успокаивает, обезболивает, особенно при сердечно-сосудистых неврозах.

Валериана — снимает нервное возбуждение, действует как легкое снотворное.

Плоды шиповника стабилизируют состояние сосудов, обладают тонизирующим действием при упадке сил.

Нужно взять по 10 г каждого компонента, залить 0,5 л водки, поставить в темное место, настаивать, перемешивая, 10 дней. Пить на ночь по 15-20 капель.

Мне эта настойка очень помогла: нормализовались давление, сон, исчезли головокружение, шум в ушах.

Адрес: Курячей Раисе Федоровне, 360024 Кабардино-Балкария, г. Нальчик, ул. Неделина, д. 5, кв. 24.

СВИНАЯ ЖЕЛЧЬ ПРОТИВ ОЖОГОВ

Беда приходит неожиданно, когда ее не ждешь. Так случилось и со мной в тот роковой день.

Был обычный выходной. Время стирки и уборки в доме. Помогал жене в этих делах. Пошел в баню, чтобы принести воды, она в котле уже закипела. Поставил на скамейку, начал наливать. Оставалось сделать последнее движение ковшиком, как незакрепленная скамейка неожиданно опрокинулась, и ноги пронзила жуткая боль.

«Скорая» увезла в больницу. Заключение врачей: ожоги 3-й степени, поражение кожи на ногах от 40 до 60%. При обходе хирург сказал, что, если будет гангрена ног, ампутации не избежать.

Такого даже в страшном сне не могло привидеться, но действительность есть действительность. Маячила перспектива остаться в 35 лет без ног. Это был шок. Но надо было выстоять. Категорически отказался от госпитализации. Хирургу сказал, что лечиться буду дома, а на осмотры приезжать на такси. Так как мест в больнице не хватало, он согласился.

Полмесяца я применял противоожоговые средства. Но облепиховое масло, спрей пантенол, мазь левомеколь не дали положительного эффекта. Результат был нулевой. Раны не заживали. Казалось, это тупик. Помог случай.

Фортуна улыбнулась мне в лице Марины Петровны Ковальчук, соседки моей, фронтовой медсестры, которая прошла все круги ада войны, накопив огромный опыт лечения обожженных бойцов. Она посоветовала смазывать ноги свиной желчью. Но предупредила, что это все надо делать стерильно, стерильно и еще раз стерильно! Риск был, но перспектива остаться инвалидом загоняла мой страх вглубь.

И я решился на этот неординарный метод лечения. Благо, мой тесть работал на мясокомбинате сварщиком. Он принес бутылку желтой жидкости темноватого цвета со специфическим запахом. После перевязки в больнице я дома клал на пол одеяло, сверху стелил белую чистую простыню, разбинтовывал ноги, снимал тампоном мазь и по новой обрабатывал их свиной желчью.

Через 10 дней, не побоюсь сказать, случилось чудо! Ноги начали чесаться (а это первый признак выздоровления), старая, обожженная кожа стала отлетать, язвы и раны зарубцевались и засохли, боль прекратилась, а на их месте образовалась белая, тонкая, новая ткань кожи.

И вскоре я уже был в трудовом строю. Шел, счастливый, на работу, на маслосыркомбинат, где работал мастером. Наконец-то все осталось позади!

Для применения рецепта советую:

- Желчь должна быть свежей, от только что забитой свиньи.
- Срок хранения — 3-4 месяца.
- Хранить в сухом, прохладном, темном месте.
- Строго соблюдать стерильность! Тогда будет результат. И держать участки тела незабинтованными до высыхания жидкости. Сейчас я пенсионер, мне 60 лет.

Адрес: Вакулину Алексею Федоровичу, 306437 Воронежская обл., Павловский р-н, с. Покровка, ул. Советская, д.11.

ЕЩЕ РАЗ О ЛЕЧЕНИИ ХОЛОДОМ

Да, не зря говорят, что это варварский метод. Но все по порядку.

Я всю жизнь проработал газоэлектросварщиком. Ежедневно по 8 часов в сутки, а то и больше правой рукой сжимал горелку или держатель. Но вместо того, чтобы в руке развилась физическая сила, получилось наоборот. Перед выходом на пенсию фаланги вообще перестали сгибаться и разгибаться. Ничего не помогало: ни массаж, ни мази, ни уколы, ни прогрев, ни электрофорез. Одним словом, остался без руки. Она есть, но толку мало.

И вдруг в «ЗОЖ» вычитал про лечение снегом. Ура! Нет ничего проще, всего 7 минут. В атаку на артроз! Но не тут-то было. Легко сказка сказывается, а на деле что творится... Кто испытал, тот знает, что это такое. С трудом выдержал 4 минуты, больше не смог. Руку обморозил, и через сутки она покрылась сплошной язвенной коркой. Но по мере выздоровления начал ощущать радость движения. Конечно, это меня вдохновило на дальнейший подвиг, но теперь уже с умом.

К этому моменту мы жили на даче и

держали гусей. У нас был гусиный жир. Очередной сеанс я все равно не выдержал 7 минут, но зато гусиным жиром и питьевой содой быстро снял обморожение. Но каково же было мое удивление, когда через сутки рука покрылась маленькими пузырьками, которые, лопаясь, превращались в язвочки.

Вот где собака зарыта, оказывается, Дед Мороз свое дело сделал. То есть шлаки в виде маленьких фонтанчиков выгнал наружу. Теперь до меня дошло, почему в первый раз все покрылось сплошной коркой. В настоящее время рука достаточно хорошо владеет ручкой и способна к рукопожатию, но остаточный хруст среднего и безымянного пальцев еще остался.

И вот снова выпал снег, но в душе я трус и со дня на день откладываю очередную процедуру. Хотя заранее знаю, что 7 минут мне не выдержать — теряю самообладание и прекращаю сеанс, а хотелось бы выдержать все.

Да, подтверждаю, метод простой и заманчивый. Но жестокий, как уже говорилось, варварский. Но далеко небезнадежный. Польза несомненная и результат налицо уже через пару дней.

Адрес: Афанасьеву Р.Е., 630084 г. Новосибирск, ул. Лазарева, д. 3, кв. 42.

«ЗОЖ»: Дорогой наш Р.Е., великое спасибо и вам, и всем тем, кто поддерживает метод. Но, друзья, мы уже 100 раз писали, что держать соль со снегом 7 минут нет никакой нужды. Много! Немудрено — обморозились. 1-2, от силы 3 минуты достаточно. Плюс к тому, многие читатели накладывают снег с солью на газетку, другие предварительно смазывают кожу гусиным жиром и так далее.

Кстати, ниже мы приводим еще пример успешного применения снега с солью.

КРИОТЕРАПИЯ НА ДОМУ

Расскажу, как я лечила тазобедренный сустав снегом с солью: насыпала в металлическую тарелку снег, добавила 1,5 ст. ложки соли, перемешала. Поставила тарелку на диван, на клеенку, накрыла двойным листом бумаги из тетради. Нащупала сбоку на бедре сустав и им легла на приготовленную смесь. Лежала где-то 8-9 минут, точно не засекла. Встаю – бумага примерзла к телу. Я ее тихонько сняла, под ней оказалась замороженная часть тела величиной с оладью. Я ее потерла теплой ладошкой, сухой марлей. Отошла быстро. Потом смазала мазью календулы.

Мазь готовлю сама. Цветки календулы заливаю свиным или гусиным жиром, томлю 45 минут на водяной бане, потом заворачиваю в тряпочку и ставлю на теплую печку. Утром процеживаю, и мазь готова. Короче, ожога я не получила. Дня три это место чесалось, я его снова смазывала мазью. Не могу сказать, что сустав перестал совсем болеть. Но лежать на боку я теперь могу. А то и спать не могла, всю ногу ломило.

А как я избавилась от геморроя? Сейчас как раз настает время падания сосулек с крыш. Я отламывала сосульки и хранила их в морозилке. Вечером, после туалета, отламывала сосульку величиной с мизинец, прикладывала ее плоскостью (не торцом) к шишке и осторожно садилась на нее. Сосулька таяла быстро, минуты за 2-3. Потом вытиралась полотенцем и смазывала геморройную шишку все той же календуловой мазью. Делала я такие процедуры ежедневно в течение 2 недель. Лечение помогло.

Так что, как показывают оба случая, лечение холодом действенное, заслуживающее внимания. Только надо прислушиваться к себе и не делать то, что организм отвергает, что неприятно. Буду рада, если кому-то помогла советом.

Адрес: Пашовкиной Л.А., 399949 Липецкая обл., Чаплыгинский р-н, с. Буховое.

ВО ВСЕМ СОГЛАСНА С АННОЙ ТРОФИМОВОЙ

Прочитала статью Анны Николаевны Трофимовой про уринотерапию в «ЗОЖ» (№ 2 за 2007 год). Во всем согласна с ней. Урина действительно нас и лечит, и спасает.

Потрескались у вас пяточки – вы спрашиваете, кто какую мазь подскажет? Возьмите урину, намочите в ней тряпочку, обмотайте ступни ног, наденьте целлофановые кульки, а сверху носки и ложитесь спать. Утром раненько, пока все спят, снимите в ванной компрессы и посмотрите на подошвы – сколько там натянуто солей из ваших ножек! Особенно, если урина 2-3-дневная. Сделаете так 2-3 раза, и будет очень большая польза и пяткам, и организму.

Пяточки у меня, как у новорожденного ребенка. И не бойтесь уриной пользоваться. Я вам так скажу: «Наш рот грязнее бывает, чем то место, откуда мы берем урину. А если ваш организм еще и почищен, так и вовсе хорошо: и запаха нет. А если и есть, так он моментально выветривается». А сколько я полипов из толстого кишечника упаренной уриной повывела!

Брала 1 л урины, упаривала до 1/4 части (хорошо это делать на даче, когда никого нет). Оставался 1 стакан. Набирала в клизму и вводила в кишечник. Немного печет, но это терпимо. Здоровье стоит того. За 3 процедуры я избавилась от многого.

Болят у вас ноги, на погоду крутят. Вы ищете всевозможные растирки, натираете. Они тоже не очень-то приятно пахнут – все дело в том, что мочой и быстрее, и лучше. Я перепробовала все, и все помогает, но моча – лучше. Собираете мочу, греете, опускаете в нее ноги и парите минут 15-20. Надеваете теплые носки, сверху кульки, еще носки, чтоб кульки не сползли – и в постель. 7-9 таких процедур, и вы будете бегать. Мочу не выливать после процедуры, ее можно использовать десяток раз, а то и больше. И чем она старее, тем для такой цели полезнее. Накройте ее — и в чулан или в туалет. Родные вас поймут и простят.

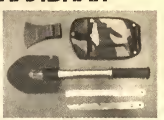
Лет 8 назад я на ровном месте споткнулась и подвернула ногу. Это я ехала на дачу, а с дачи уже сама не могла дойти до остановки. Хорошо, в обед дочь приехала, попросила соседа, и они меня вдвоем донесли до машины, посадили и домой привезли. А дома я сразу сделала из урины компресс. И надо же было такому случиться, что я через 5 дней уже вышла во двор, правда, еще прихрамывая, но на своих ногах. Смотрю, соседка моя на костылях, спрашиваю: «А что у тебя с ногой?» Говорит, подвернула в понедельник и точно ту ногу и тот сустав, что и у меня. Я ей говорю: «И я подвернула в этот день ногу и тот же сустав». — «Так вы уже ходите сами?» Говорю: «Да, я сделала компресс из мочи». — «Ой, что вы, разве можно?» И вот она с ногой носилась месяца два, все хромала, а меня бог миловал. Вот вам и моча.

Адрес: Герасименко (Бобреничен-ко) Тамаре Владимировне, 346404 Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. М. Горького, д. 25, кв. 2.

ЛОПАТА ДОРОЖНАЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ

Это ваша помощница в трудную минуту. Многофункциональная лопата - хороший универсальный набор. Такой набор всегда необходимо иметь в машине, так сказать, "на всякий случай". Если оказались на рыбалке, то будет чем "вилки" под костер/удочку сделать. А зимой машину "откопать". Несомненно, универсальный набор не является профессиональным инструментом, но иметь про запас рекомендуем всем водителям. Всегда поможет в любой ситуации, особенно зимой для "откапывания" забуксовавшей машины, незаменим в походах или дальних поездках.

Безупречный подарок для Вашего знакомого - ЛОПАТА "7 в 1". Универсальное и многофункциональное предложение: (топор, лопата, пила, штык-нож, молоток, открывалка, гвоздодер). Универсальная лопата "7 в 1" не занимает много места в багажнике. **Цена лопаты – 679 рублей**. (Условия покупки см. ниже). Пр-во: Россия.

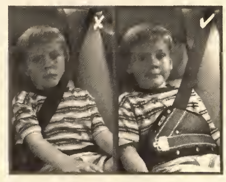


АДАПТЕР РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Внимание всем водителям. Если у Вас есть дети или внуки старше 4 лет, и Вы не знаете, как будете перевозить их в автомобиле, то это новинка для Вас. В соответствии с новым пунктом 22.9 Правил дорожного движения Российской Федерации, с 2007 г. требуется осуществлять перевозку детей до двенадцатилетнего возраста в транспортных средствах, оборудованных ремнями безопасности, с использованием специальных детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка, или иных средств, позволяющих пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства.

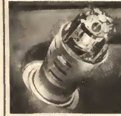
Согласно формулировке пункта 22.9, данный адаптер ремня безопасности для детей подпадает под **"иные средства..."**.

Так как ремень безопасности имеет ограниченные регулировки по высоте, которые не подходят для детей с ростом меньше 150 см, то возникает необходимость подкладывать специальные сиденья/подушки. Однако есть другой способ – адаптировать положение ремня безопасности под рост ребенка. Ребенок сидит на мягком и удобном стандартном автомобильном сиденье, а ремень проходит через плечевой пояс, как у взрослых людей. Адаптер универсальный, предназначен для детей старше 4 лет без ограничения веса, устанавливается на ремень безопасности как передних, так и задних сидений, на левую и правую сторону. Установка занимает меньше минуты и не требует специальных навыков. Адаптер не занимает лишнее место в салоне авто. На время хранения можно убрать, например, в перчаточный ящик. Ребенок растет и взрослеет, купив один раз адаптер, Вы избавите себя от головной боли и от постоянных покупок других специальных устройств подрастающему ребенку. А самое важное, ребенок сидит на удобном и мягком стандартном автомобильном сиденье, а значит, не утомляется во время длительных поездок (а игрушки всегда под рукой). Заметим, что сиденья/подушки, как правило, изготавливаются из пластика, покрытого тканью. Сидеть на них не очень комфортно.



Чтобы перед каждым стоящим сотрудником ДПС Вам чувствовать себя уверенно, купите адаптер ремня безопасности для детей. Он во много раз дешевле других специальных детских удерживающих устройств и не займет много места в вашем автомобиле. Цена устройства – 898 рублей. (Условия покупки см. ниже). **Пр-во:** Великобритания.

ИОНИЗАТОР-ОЧИСТИТЕЛЬ ВОЗДУХА АВТОМОБИЛЬНЫЙ



Вы живете в большом городе, Вам постоянно приходится дышвть грязным, отравленным воздухом, заполненным смогом, пылью и прочими загрязнителями. Вдыхая загрязненный воздух, Вы подвергаете себя риску заболеть тяжелым заболеванием.

С помощью ионизатора-очистителя воздуха Вы очистите воздух от пыли, от продуктов неполного сгорания топлива, в том числе выхлопных газов, от пыльцы растений и других аллергенов в автомобиле. Кроме того, если Вы курите, ионизатор спасет Вас и окружающих от дыма и неприятного запаха никотина в салоне. Прибор обеспечивает необходимую концентрацию отрицательных ионов, характерную для воздуха горных курортов, морских побережий, хвойных лесов. Вспомните, что именно горцы славятся своим долголетием и одна из причин долголетия – именно чистый горный воздух. При вдыхании человеком ионизированного воздуха гемоглобин крови лучше взаимодействует с кислородом и более эффективно доставляет его в клетки организма. Ощущаемый эффект от работы ионизатора – это меньшая утомляемость, отсутствие раздражительности, стрессов, головной боли. Прибор поддерживает оптимальную для человека природную атмосферу, поэтому допускается его постоянное применение. **Цена ионизатора – 898 рублей.** (Условия покупки см. ниже) Пр-во: Тайвань. Сертификат соответствия РОСС TW.AE61.C10033.

Вчера был праздник, сколько выпили, не помню, а сегодня за руль. Можно или нельзя? Жена говорит: «Алкоголь может сохраняться в организме до суток и более, так что не садись за руль». Знаю, что сотрудники ДПС не дремлют. Прошлый раз повезло. А сегодня?

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АЛКОТЕСТЕР-БРЕЛОК

ЦИФРОВОЙ ВЫСОКОЙ ТОЧНОСТИ (+ ФОНАРИК)

А сегодня у Вас есть возможность купить компактный, миниатюрный брелок-алкотестер, который всегда с Вами. Вы ОБЪЕКТИВНО оцените собственное состояние после употребления спиртного. Алкотестер специально сделан в виде брелка для ключей, он всегда у Вас под рукой и отлично подходит для водителей. В темное время суток Вы сможете использовать его как фонарик-подсветку для ключей. Он также отлично подходит в качестве оригинального подарка.

Алкоголь по – разному действует на одного и того же человека, в зависимости от его психофизиологического состояния, влияния внешней среды и многих других факторов. Поэтому только количественная оценка содержания алкоголя в организме позволит принять правильное жизненно важное решение. **Убедитесь ДО, чтобы не пожалеть ПОСЛЕ...! Будьте бдительны! Цена алкотестера – 998 рублей**. (Условия покупки см. ниже). Пр-во: Тайвань

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Сделать заказ можно по почте: Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во и название приборов) и отправляете ее по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 13 (МКВ), отдел «Товары-почтой»**; по **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77; на** сайте: **www.zacaz.ru Для жителей Украины – (057) 755-27-76.** Цена включает достааку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.

Мы гврантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ. Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

Спросите себя:"ТАК ЛИ Я ЖИВУ?"

На предложенную тему о смысле жизни высказались уже многие зожевцы. Меня же подтолкнуло присоединиться к ним стихотворение Генриха Гейне "Вопросы" из цикла "Северное море". Оно поразило меня еще в 19-летнем возрасте, и я уже тогда занесла его в свой "литературный дневник" — тетрадь, куда имела обыкновение переписывать понравившиеся стихи, цитаты из книг, свои впечатления о прочитанном.

Над морем, диким полуночным морем
Муж-юноша стоит —
В груди тоска, в уме сомненья —
И, сумрачный, он вопрошает волны:
О, разрешите мне загадку жизни,
Скажите мне, что значит человек?
Откуда он, куда идет
И кто живет над звездным сводом?
По-прежнему шумят и ропщут волны,
И дует ветер, и гонит тучи,
И звезды светят холодно и ясно —
Глупец стоит — и ждет ответа!

Как видно, нет однозначного ответа на данный вопрос. Счастье каждый понимает посвоему. И я всей душой согласна с читателями, считающими, что счастье (или же смысл жизни) в том, чтобы помогать другим в трудных (и не только) ситуациях.

Как хорошо сформулировал эту мысль А.М. Горький: "Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям".

Эти слова стали эпиграфом к моему "литературному дневнику" и лейтмотивом всей моей жизни. Какое невероятно радостное чувство испытываешь, когда сделаешь что-то хорошее людям, причем не обязательно только близким!

Мне 68 лет. Бывшая учительница русского языка, литературы и истории. Считаю, что это одна из лучших профессий. Когда входишь в класс и видишь устремленные на тебя, ждущие детские глаза, возникает ни чем не сравнимое ощущение... Но вот уже 10 лет не преподаю, пришлось уйти из школы: пожизненная инвалидность II группы без права возвращения на работу (после прободной язвы желудка). Напутствие врачей при расставании было таким: диета, свежий воздух, никаких лишних волнений.

Человек — частичка мироздания. Если сам умеешь радоваться окружающему миру и доставлять радость другим, зачем ломать голову над философской мыслью о смысле жизни.

Пишу это, а передо мной возникает образ моей мамы и ее слова: "Как хорошо, солнце светит, трава зеленая, и ноги еще ходят..." Судьба отвела ей 88 нелегких лет. На долю ее поколения пришлась Великая Отечественная война со всеми тяготами и потерями. Сын (мой брат Константин) с 1943 года лежит в братской могиле под Орлом, чего стоило пережить матери смерть своего ребенка!

Для меня мама — недосягаемый образец внутреннего благородства, такта, огромной доброжелательности и готовности оказать бескорыстную помощь всем, кто к ней обращался. Я унаследовала, как мне кажется, лишь незначительную толику ее душевных качеств. Она просто жила по своим понятиям. Звали ее Анна Афанасьевна Архипова. Пишу это для тех, кто, возможно, еще помнит ее. А я уже много лет не была в родной Туле.

Считаю, что иногда просто необходимо остановиться и спросить себя: а так ли я живу, как надо? Принес ли какую-нибудь пользу хоть одному человеку? Вот если бы на это был способен каждый!

Шагаю рядом в образе внучат

Давно познакомилась с прекрасным "ЗОЖ", и до сих пор он член моей семьи, добрый друг, хороший собеседник.

В жизни моей было всякое. В 1966 году окончила школу, училась дальше, работала в школе, вышла замуж, родились дети: сын и дочь. Все вроде бы было нормально.

Но одно время наступила какая-то черная полоса. В августе 1978-го похоронила маму, через месяц отца, в мае 1979-го – 20-летнего брата, а следом и мужа. Вот так, без войны ушли в мир иной мои близкие люди. Осталась я в 32 года вдовой с двумя детьми. Бабушка-молельница успокаивала: "Смирись, дочка, не ропщи на судьбу. Ты должна быть сильной. Вон у тебя 2 зернышка проросли, это дети, ты должна их вырастить. Крепись! ".

Сколько событий прошло за эти годы! У детей уже свои семьи. Они не стали ловить журавлей в небе, остались в родном селе, работают, ведут хозяйство. Наверное, мой образ жизни научил их многому. Даже оставшись без мужа, я все время держала корову, свиней, огород. Ведь это только потом, когда дети подросли, стали помогать мне по хозяйству. А ведь еще у меня была и беспокойная работа заведующей детским садом, и художественная самодеятельность (моя главная любовь и страсть). На все нужно было время. Но, представьте, все я делала както легко, играючи, что ли.

В 2000 году судьба свела меня с хорошим человеком. Казалось бы, можно и передышку сделать, но нет. У нас большое хозяйство: коровы, бычки, поросята, лошадка, огород 30 соток. Я по-прежнему участвую в художественной самодеятельности, председательствую в первичной ветеранской организации нашего села. Мне не составляет труда встать в 4 утра. Я просто обожаю это время – начало дня. Один раз в неделю на лошадке мы совершаем экскурсию в лес, дышим воздухом, собираем грибы, ягоды, травы. В этом году наварила меду из сосновых шишек. Спасибо "ЗОЖ" за этот нектар. Всем нравится. Каждым утром я благодарю Всевышнего за то, что все мы здоровы, и это главное, а остальное все будет, ведь "хочешь есть калачи – не лежи на печи", а значит, двигайся, трудись. Движение – это жизнь, чего и всем вам желаю.

Еще вот написала стихотворение. Посылаю вам его.

О смысле жизни я
не размышляю.
Живу, творю, страдаю
и люблю.
И если честно, я совсем
не знаю,
Со смыслом иль
без смысла я живу.
Все пролетело на одном
дыханье,
И вот уже маячит 60.
Но детство, юность
все еще в сознанье,
Шагают рядом в образе
внучат.
Они звенят своим
беспечным смехом,
Поют, танцуют, иногда шалят.
И с ними я на равных –
вот потеха,

Да, говоря о смысле жизни, ничего не написала о необходимости воспитания детей, внуков, но это рассматриваю как само собой разумеющееся. Может быть, в этом есть некий нюанс — не правильнее ли считать это не смыслом жизни, а долгом человека, осознанием его ответственности за достойное продолжение человеческого рода?

Если можно, один практический вопрос. Есть много рецептов, основанных на использовании отваров из натурального (неочищенного овса). Но как узнать: не обработан ли он какими-либо химикатами? Что надо сделать, чтобы не сомневаться в безвредности? У меня уже несколько месяцев лежит овес, купленный на птичьем рынке, я все не решусь начать его применять. В случае необходимости делаю слизистый отвар из обработанного зерна (овсяной крупы).

Адрес: Малаховой Галине Петровне, 443110 г. Самара, пр-т Ленина, д. 1, кв. 510.

“ЗОЖ”: Насчет овса, Галина Петровна, будем думать.

Беру от них в себя
живительный заряд.
А утром, проводив
буренок в поле,
Босой шагаю по
серебряной росе —
Зари восходом
напиваюсь вволю,
И день опять закружит
в колесе.
Все это мне приносит
только радость,
Люблю я жизнь –
ее боготворю.
И все, что в ней, – такая
это сладость.
И Бога я за все благодарю.
За то, что было, есть
и завтра будет.
Да всех событий разве
перечесть?
Пусть жизнь кипит
и сердце не остудит,
А смысл ее – она сама
и есть!

Адрес: Артамоновой Людмиле Николаевне, 412940 Саратовская обл., Вольский р-н, с. Верхняя Чернавка, ул. Молодежная, д. 26, кв. 2.

С точки зрения Шопенгауэра и Сенеки

Написать меня эту статью подвигло письмо в “ЗОЖ” (№3 за 2007 год) “Полюбите одиночество”. Автор из глубинки Г.В. Брянская, намыкавшись с тремя мужьями, осталась одна и в своем письме поет гимн одиночеству. Она расписывает все положительные стороны одинокого существования. И не возразишь ей. Читаешь и пропитываешься искренней симпатией к женщине, познавшей радость наслаждения тишиной, “в которой просто купалась, как в теплом море”.

Многие зожевцы, прочитав эти поэтические строки в защиту одиночества, наверняка, вздохнув, сказали: “Но мы-то не под знаком Девы родились! Нам трудно переносить одиночество. Как же жить без общения? Мы боимся этой зловещей тишины в квартире, где тикающий будильник звенит в ушах, стучит, как молот. И отсчитывает, и отсчитывает в этом покое минуту за минутой, приближая к чему-то страшному”.

Нет, не всем с легкостью дается переносить состояние одиночества. Оно тем более мучительно, чем неожиданнее в нем оказываешься.

Несмотря на то что я тоже, как и Г.В. Брянская, родился под созвездием Девы и по роду своей журналистской работы часто уезжал в командировки продолжительностью в два-три месяца, чувство одиночества сопровождало меня в эти периоды. Их я называл командировочным одиночеством. Мои дни были заполнены работой: издавал газеты на пассажирских судах для иностранных туристов. Мое одиночество базировалось не на отсутствии людей вокруг меня, не на однообразии существования. Совсем наоборот. Меня мучила тоска и грызла совесть, что удивительные берега, заморские порты, чудесные острова и воздух морей и океанов вдыхаю я один. И нет рядом со мной жены и сына, с кем мог бы я разделить свои чувства.

Я искал лекарство для облегчения одиночества, обращаясь к своему разуму. И вот однажды, попав в Тихом океане сразу в три циклона, когда бушующие штормовые волны кидали океанский лайнер, как скорлупу ореха, и меня сбрасывало на пол с кровати, я думал: какое счастье, что нет со мной рядом моей семьи! Мы тогда чудом уцелели. И с тех пор я вылечился от одиночества, поняв одну истину, что у медали есть две стороны. Одна — яркая, солнечная, дружелюбная, другая — темная, грозная, неприветливая. Какая из них будет сопутствовать? Я понял — обе. И вскоре забыл про щемящее одиночество. И домашних просил мне не слишком завидовать. Наградой за месяцы одиночества были встречи с моими родными.

После распада СССР прекратилась моя пропагандистская работа среди иностранцев на судах. Я осел на берегу прочно. Начались рутинные будни: дом — редакция — дом. Иногда вспоминал о своем одиночестве в командировках. И смеялся с иронией над собой: “Сейчас бы мне кто предоставил те “тяготы”! Уж я бы их преодолел без труда!”

Но и с собой надо разговаривать осторожно. Излишняя самоуверенность может быть наказана новыми испытаниями. Мой внутренний голос о победе над одиночеством был услышан и, видимо, признан не в меру дерзким. В начале 1993 года меня прооперировали, удалили почку, и по состоянию здоровья была установлена инвалидность. В справке МСЭ увидел страшное слово “нетрудоспособен”. С той поры началось другое одиночество — изолированное. Рядом со мной была жена, но не было работы, общения. Мне было тогда 46 лет. Мое состояние напоминало прыжок с парашютом — небо, простор, восторг от полета, а потом — удар о землю и тишина. Для общества я стал пенсионером. Но кем я был для себя?

Жена уходила на работу, а я на целый день оставался наедине с собой. Передо мной не стоял вопрос, чем бы заняться. Я знал, что настало, ниспослано мне свыше, время заняться собой. У меня накопилось немало нечитаных умных книг, на которые не хватало времени. В них хотел найти ответ: есть ли польза быть наедине с собой? Можно ли испытать радость от одиночества?

В первый же день после общения с немецким философом-пессимистом Артуром Шопенгауэром у меня заметно поднялось настроение. Я перечитывал несколько раз слова: “Вообще человек может

находиться в совершенной гармонии лишь с самим собой; это немыслимо ни с другом, ни с возлюбленной: различия в индивидуальности и настроении всегда создадут хотя бы небольшой диссонанс. Поэтому истинный, глубокий мир и полное спокойствие духа — эти наряду со здоровьем наивысшие земные блага — приобретаются в уединении и становятся постоянными только в совершенном одиночестве".

Но люди жалуются на одиночество. Им неуютно быть одним. Они жаждут общения. "Почему?" — торопился я спросить философа. И он, словно предвидя мой вопрос, поясняет: "...людей делает общительными их неспособность переносить одиночество — т.е. самих себя. Внутренняя пустота и отвращение к самим себе гонят их в общество, на чужбину или в путешествия. Их дух не имеет силы привести себя в движение, и сил этих они ищут в вине, причем нередко становятся пьяницами. Поэтому же они постоянно нуждаются во внешних возбуждениях, притом в возбуждениях сильных, доставить которые могут однородные с ними существа. Без этого их дух поникает под собственной тяжестью и впадает в тяжелую летаргию. Известно, что несчастья легче переносятся сообща; к несчастьям же люди причисляют и скуку, а потому и сходятся, чтобы скучать вместе".

Книжку "Афоризмы житейской мудрости" Артура Шопенгауэра, откуда и были взяты приведенные выше цитаты, я штудировал, делал выписки. Мысли философа об одиночестве стали своего рода программой для работы над своим "я".

Прежде всего я перестал сожалеть о том, что один и не скучаю вместе с коллегой по работе или соседом по дому за пустопорожними разговорами. Но если твои собеседники попросту крадут твое время, то с кем же тогда общаться? С кем дружить, если ты в одиночестве? "Неужели с самим собой?" — спрашивал я себя.

К этой простой истине подводили рассуждения немецкого философа. А подтверждение его правоты я нашел в письмах римского писателя и философа Сенеки. Одно из писем он заканчивает такими словами: "Вот что понравилось мне нынче у Гекатона: "Ты спросишь, чего я достиг? Стал самому себе другом!" Достиг он немалого, ибо теперь никогда не останется одинок. И знай: такой человек всем будет другом".

С тех пор прошло добрых четырнадцать лет. С кем я общался эти годы? С кем дружил? Незначительное время с родными, а основное — с собой. Я понял, что человек не может быть одиноким, если он обладает пытливым умом. Если он находится в постоянном поиске ответов на вопросы, которыми будоражит свой ум.

Я с грустью расстаюсь с каждым прожитым днем, не замечая, как он пролетел. Я с радостью просыпаюсь утром, предвкушая, что впереди мой день, и я проведу его обязательно с интересом, с пользой. В том числе и почитаю "ЗОЖ". Ведь в каждом номере вестника обязательно есть хоть несколько строк, помогающих стать себе другом, а значит, забыть хоть на время об одиночестве. Надо лишь внимательно читать письма зожевцев и любить жизнь.

Адрес: Аргунову Борису Николаевичу, 119421 г. Москва, Ленинский пр-т, д. 109/1, кор.2, кв. 228.

Главное — чтобы костюмчик сидел!

Пишет вам "Фома неверующий", но женского пола. Наверное, на свете немало таких же, как я, "неверующих". Поэтому, надеюсь, они задумаются над моим рассказом.

Ну, не верила я, что физкультурой и холодными процедурами можно вылечить или предупредить какие-либо болезни! Почему? Во-первых, всегда считала, что обливаться холодной водой, а тем более купаться в проруби могут только мазохисты.

Во-вторых, даже спортсмены-олимпийцы (люди закаленные), бывает, болеют бронхитом, гриппом, пневмонией. В-третьих, имея множество хронических заболеваний, не верила, что кинезитерапией (движением) или криотерапией (холодом) можно вылечить остеохондроз, опоясывающий лишай, ларинготрахеит, астму...

Немного о себе. Четыре года назад вдруг поняла, что мне вовсе не 63 года, а все 200! Болело все! Собственный позвоночник стал для меня жуткой ношей. Я его с трудом несла, как крест. Сердце не поддавалось никаким лекарствам. Геморрой, ларинготрахеиты, фарингиты были бесконечными. Антибиотики, потребляемые в большом количестве, не помогали. Да еще с экрана телевизора неоднократно слышала: "Если ты утром проснулся и у тебя ничего не болит, значит, ты на том свете". Поэтому свое состояние считала вполне нормальным.

К тому же, имея огород в 9 соток, думала, что "гимнастики" с лопатой и с ведрами вполне достаточно. Вот где крылось главное заблуждение: при росте 158 см я весила 77 кг и еле таскала ноги.

Однажды утром, как всегда, сползла с дивана на пол лицом вниз, опираясь на руки. Полежала, кое-как размялась, встала на колени, с трудом поднялась. И вдруг подумала: а что если попробовать сделать зарядку?

Вспомнила 10 упражнений, которые выполняла когда-то в детстве. Каждое из них повторила 10 раз. Каково же было мое удивление, когда на следующий день заболели все мышцы. Да еще как! Решила: эксперимент продолжу один месяц, потом подумаю.

Прошло три недели. Помню, 5 февраля звонит будильник, и я мгновенно вскакиваю на ноги, будто в армии. Первая мысль: "Либо забыла проснуться, либо уже на том свете". Вторая мысль: "Неужели в этом заслуга зарядки?! Буду делать!"

С тех пор минуло четыре года. Восстанавливался организм очень трудно и медленно. Важно было подобрать то, что подходило бы именно мне. Сначала делала упражнения в

быстром темпе. Потом заметила, что после зарядки трясутся кисти рук и дрожат колени. Стала делать медленнее, особенно тщательно подобрала упражнения для позвоночника. Как только дошла до того, что, пружиня спину, отжалась 10 раз, радикулит наконец отступил, поясница стала легкой.

Очень нравится делать упражнения на скручивание позвоночника. Это когда лежа на спине, согнутым правым коленом достаешь пол слева от туловища, а плечи и лопатки стараешься прижать к полу, и наоборот. Однако через час после этого упражнения начинались ощутимые боли в спине. Вспомнила, где-то в "ЗОЖ" читала, что это упражнение нельзя делать тем, у кого искривление позвоночника (сколиоз).

Помог случай. Однажды была на приеме у И. П. Неумывакина. Он нашел у меня искривление позвоночника в двух местах и исправил его. Было очень больно, но через десять дней боли прекратились, и сейчас я это упражнение делаю каждый день с восторгом. Позвоночника не чувствую. Его просто нет.

С первых дней вместе с зарядкой стала обливаться холодной водой. Это теперь каждый день получаю от холодной воды удовольствие, а четыре года назад это была мука смертная. Опять пришлось подбирать для себя особый режим. Не все было быстро и просто.

Сейчас хорошенько прогреваю все тело не горячей, а теплой водой, потом выливаю на себя ушат (15 литров) заранее приготовленной холодной воды. Но выливаю не на голову: слишком быстрый спазм сосудов головного мозга вызывает дикие боли. Лью часть воды на левое плечо, чтобы вода равномерно омывала грудь и спину. Потом поливаю правое плечо и снова левое. Так делаю 9-12 раз. Вода контактирует с телом от 5 до 12 секунд. В хорошо прогретом теле холодная вода не вызывает никакого озноба.

Раньше, будучи "неверующей", многочасовые боли в области сердца объясняла сердечными проблемами. Удивлялась не без страха тому, что никакие лекарства не помогали. Врач, посмотрев рентген грудной клетки, внес ясность: оказалось, что боль вызвана обширнейшим остеохондрозом. Так вот, боли ослабевали постепенно и совсем исчезли после трех лет занятий зарядкой. Отложения солей остались, а боль ушла.

Теперь о том, чего все стесняются. О геморрое. У меня он внутренний. Чем лечить его, не знала. Стала по методике Неумывакина ходить на ягодицах. Начала с одной минуты, потом прибавляла. Сейчас делаю каждый день 560 шагов. Трудно сразу было поверить в лечебное действие этих "чудачеств". Но, походив так десять месяцев, попала в интересный переплет.

Однажды вечером, когда уже легла спать, возобновились привычные боли, будто в анус воткнули нож и медленно поворачивали. А в прямую кишку словно поместили мячик, и он становится все крупнее, расширяя кишку до адской боли. Это и был мой геморрой — вернулся красавец!

Опять впереди замаячили долгие мучительные ночи. Я вскочила, взяла холодную сырую картошку, вырезала из нее свечку, вставила, куда надо. Боли не стало. Но появился вопрос: "Продолжать ли ходить на ягодицах? Не будет ли хуже?"

На следующее утро как ни в чем не бывало прошла на ягодицах 560 шагов (и делаю это до сего дня). Боли не возвращаются уже четвертый год.

Теперь о весе. Я ела все подряд и помногу. Жевала круглые сутки. Особенно любила жирную рыбу, жирное мясо, сыр, все сладости, выпечку, шоколад, копчености. Вообще все, о чем в моем возрасте пора бы уже забыть. Эндокринолог много лет требовала, чтобы я похудела. Да не тут-то было.

Однажды мне стало просто стыдно: читаю "ЗОЖ" с октября 2001 года и до сих пор не удосужилась привести себя в порядок! Всё! Села на диету. Нет, это и диетой-то нельзя назвать. Просто ограничила себя в сладостях, мучных блюдах, перестала жарить картошку и покупать копчености. За семь недель похудела на 5 килограммов. Потом еще. В сумме сбросила 12 кг. Постепенно заставляю себя привыкать к овощам, фруктам и сухофруктам. Очень трудно. Всё застревает в горле. Но, думаю, это дело времени, привыкну.

За все свои муки только один раз получила удовлетворение. Однажды летом две женщины с палочками, очень грузные, сидели на автобусной остановке. Одна из них показала на меня и сказала своей подруге: "Видишь, что значит молодость, смотри, как она легко движется, как на ней складненько сидит брючный костюмчик".

Я подошла, спросила: "Дама, простите за нескромный вопрос, сколько вам лет?" — "Уже 67" — "Надо же, а мне всего-то 67!". Ответом было удивление.

Зачем я все это пишу? Просто по-другому не могу выразить свое восхищение "ЗОЖ". Все, что делаю для своего (и всех знакомых) здоровья, выполняю по рекомендациям вестника.

Я не хвастаюсь. Потому что — нечем. По-прежнему жутко ленива. Каждый день приходится с трудом преодолевать свою лень. Чтобы сделать зарядку, надо вставать на 40 минут раньше обычного, то есть в 5 часов 20 минут. До сих пор не могу преодолеть отвращения к приседаниям и к бегу. Я многое делаю не так, как надо. Мне от этого мучительно неловко, ибо девиз "ЗОЖ": "Читаешь — хорошо, лучше — делай!" И его надо выполнять!

Адрес: Молодцовой Нине Николаевне, 141100 Московская обл., г. Щелково-8, ул. Центральная, д. 3, кв. 22.

"ЗОЖ": Да что вы, Ниночка! Все вы делаете очень даже правильно. В конце концов, "ЗОЖ" — не догма, а руководство к действию. Вы действуете, а стало быть, неизбежно будут положительные результаты. Ну, а лень?.. Вы с ней, как видим, неплохо уживаетесь. Так держать!

Кстати, "Прочитал— хорошо, лучше — делай" — это не наш девиз, а одно из наставлений "Детки" Порфирия Корнеевича Иванова.

МИКРОФЛОРА — НЕВИДИМЫЙ ОРГАН ТЕЛА

Лет пятнадцать-двадцать назад в медицине возникло понятие дисбактериоз. Оно означает нарушение биологического равновесия в микрофлоре кишечника, или, попросту говоря, дефицит полезных и избыток вредных бактерий. Что, оказывается, напрямую влияет на работу всех систем организма и провоцирует многие серьезные заболевания, например, гастриты и панкреатиты.

Но сегодня, считает биолог, кандидат сельскохозяйственных наук Геннадий Алексеевич ГАРБУЗОВ, нужно вести речь уже о дисбиозе — микробиологическом дисбалансе всего организма: не только кишечника, но и кожных покровов, слизистых оболочек, дыхательных путей... По его мнению, дисбиоз — это коренная причина нездоровья современного человека, и она имеет масштаб национальной проблемы, поскольку затрагивает более 80% взрослого населения.

С Геннадием ГАРБУЗОВЫМ беседует корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Шибакова.

МОГУЩЕСТВЕННАЯ БАКТЕРИЯ

Геннадий ГАРБУЗОВ: Снаружи и внутри нашего тела обитает такое великое множество микроорганизмов, что этот конгломерат можно считать важнейшим органом тела. Подсчитано, что суммарная масса бактерий составляет около двух-трех килограммов. Ценность такого "органа" неоспорима. Он обеспечивает первичный иммунитет, полноценный обмен веществ, устойчивость гормонального баланса, нейтрализует токсины — в общем, от него зависит оптимальный режим работы всех систем организма.

"ЗОЖ": Как и почему разрушается эта гармония?

Г.Г.: Первое — стрессы. Новейшие исследования показывают, что у совершенно здоровых людей в стрессовой ситуации (сильное переохлаждение или перегревание, чрезмерная физическая нагрузка, нервное напряжение) в крови появляются стафилококки, патогенные штаммы кишечной палочки и так далее. Они попадают в кровь из кишечника.

Второе — лекарства. Антибиотики, например, прежде всего губительно действуют на кишечную палочку, а она в нормальной, нейтральной среде синтезирует девять витаминов, биотин, пантотеновую, никотиновую и фолиевую кислоты. Они же "отвечают" за углеводный и энергетический обмен, синтез антител, развитие кровеносной и иммунной системы.

Кроме того, микрофлоре наносит непоправимый ущерб целый ряд лекарственных препаратов: синтетические гормоны, цитостатики, сульфаниламиды, кортикостероиды, иммунодепрессанты, аспирин и изготовленные на его основе цитрамон, аскофен, парацетамол, каффетин.

Третье — питание "мертвыми" и рафинированными продуктами.

Так организм утрачивает способность противостоять натиску инфекций. Снижение этой устойчивости наблюдается не только в кишечнике, но и в почках, гайморовых пазухах, дыхательных путях, двенадцатиперстной кишке и так далее.

"ЗОЖ": И все же какие болезни — именно от дисбиоза и дисбактериоза?

Г.Г.: Все, что связано с воспалением, свидетельствует о нарушении микробиологического баланса в организме. Гинекологические заболевания, болезни печени, почек, сосудов, частые ОРЗ, тонзиллиты, конъюнктивиты, различные высыпания на коже, повышение в крови показателя СОЭ — различные проявления единого процесса дисбиоза.

"ЗОЖ": Значит, настоящий виновник большинства наших бед не какой-то залетный микроб, а "собственные" токсины?

Г.Г.: Совершенно точно. Например, одним из проявлений устойчивого дисбиоза является кандидозный микоз. Его возбудитель — безобидный грибок, обычно прозябающий в самых отдаленных эконишах кишечника. Но при благоприятных условиях он становится настоящим монстром, способным лишить человека трудоспособности. Глубокие микозы всегда сопровождаются множеством сопутствующих заболеваний: герпес, хламидиоз, трихомоноз, уреоплазмоз, микоплазмоз.

Или вагиниты, которые приобрели сейчас размах настоящей эпидемии. Это отнюдь не инфекция, передающаяся половым путем, а не что иное, как нарушение микрофлоры влагалища. Норма для нее — более 40 видов, в основном молочнокислых, бактерий. По сути, настоящая микробиологическая система, которая подавляет рост вредных микробов лучше любых антибиотиков. Но при дисбиозе место полезных лактобактерий занимают другие, делающие среду щелочной, уже не способной противостоять инфекциям.

"ЗОЖ": Не потому ли редко удается вылечить инфекционное заболевание раз и навсегда? Оно возникает вновь и вновь и, как правило, переходит в хроническое.

Г.Г.: Практика показывает, что степень проявления дисбиоза зависит от цепочки взаимодействий различных патогенных компонентов микрофлоры, которая образует устойчивую систему. Против такой системы обычные меры медицинского воздействия бессильны. Лечение тривиальной простуды антибиотиками только усиливает легочный дисбиоз, и спустя годы "неизвестно откуда" появляются астма, хронический бронхит, бронхоэктазы.

В отношении, например, того же кандидоза основное внимание должно быть уделено не подавлению кандидозной инфекции, а повышению общих защитных сил организма и его иммунитета. Лечение с помощью лекарств способно лишь подавить провокатора болезни, а полностью избавиться от него невозможно, грибок кандида вездесущ, практически все население является его носителем.

Чтобы стало возможно лечение дисбиоза, нужно начинать с лечения дисбактериоза. Откуда берется большая часть токсинов в организме? Из кишечника. Значит, в первую очередь следует так пере-

строить питание, чтобы рост гнилостной микрофлоры, инфицирующей весь организм, прекратился, а полезной — усилился.

ЖИВОЕ ЛЕЧИТСЯ ЖИВЫМ

"ЗОЖ": Что же, опять диета, Геннадий Алексеевич?

Г.Г.: Нет, так называемая щадящая диета может быть лишь временной необходимостью на переходном этапе, а не радикальным лечением. Речь идет о том, чтобы вообще изменить подход к питанию.

Во-первых, пища должна быть грубой, то есть содержащей клетчатку, волокна, адсорбенты. Во-вторых, живой, то есть не прошедшей тепловую обработку, содержащей фитонциды и ферменты. Живые продукты необходимы для приживления здоровой микрофлоры.

Конечно, организм способен сам синтезировать ферменты, но львиная доля их должна поступать извне.

"ЗОЖ": Вы призываете нас к сыроедению?

Г.Г.: Ни в коем случае. Но если ваш рацион будет наполовину состоять из живых продуктов, то ни дисбактериоз, ни дисбиоз вам не страшны. Не стоит только злоупотреблять сладкими фруктами.

При ярко выраженном дисбактериозе (вздутие живота, боли, поносы) надо исключить сахар, сдобу, белый хлеб, колбасы, картофель, жирное мясо — то, что провоцирует патогенную микрофлору. А также избегать сыра и грибов, на которых легко развиваются плесневые грибки.

Вместо этого — побольше капусты, свеклы, моркови, а также дикорастущих ягод и трав в свежем виде. Свежая морковь ослабляет рост сальмонелл, грибков кандида. Малина угнетающе воздействует на стафилококк и стрептококк. Клюква препятствует брожению и подавляет целый ряд патогенных микробов. Абрикос уничтожает синегнойную палочку. Гранатовый сок воздействует на бактерии дизентерийной группы. Черноплодная рябина обладает общим антимикробным действием. Репчатый лук, чеснок, черемша хорошо подавляют гнилостную микрофлору.

Врач из Флориды Джейкоб Харрис открыл чудесное свойство косточек грейпфрута. Их целебная сила способна уничтожить около 800 видов бактерий и вирусов, а также более 100 видов грибков и паразитов. Это антибиотик, созданный самой природой. Из него даже стали делать лекарство — цитросепт. Но можно просто есть свежие размолотые вместе с кожурой и косточками грейпфруты.

Надо маневрировать, находить оптимальные решения, переходить на здоровую пищу постепенно.

"ЗОЖ": У вас есть конкретная методика, которая бы позволяла справиться с проблемой, так сказать, в сжатые сроки?

Г.Г.: Первоначально эта методика разрабатывалась для лечения онкобольных, но жизнь показала, что она эффективна при многих заболеваниях, возникших на почве дисбиоза, поскольку позволяет полностью изменить микробиологический состав флоры кишечника.

Пациент на период 42-55 дней переходит только на живую и грубую пищу. При этом количество легкоусвояемых углеводов (свекла, яблоки, картофель) сводится к минимуму. А апельсины и грейпфруты поедаются целиком, вместе с кожурой, для чего их пропускают через мясорубку. За один прием употребляется от 200 до 400 г натертых на крупной терке свежих овощей и фруктов, проростков семян, растертых орехов. Допустимы растительные масла, например льняное. Только не в чистом виде, а как заправка к блюдам. Или смесь масел: льняного, кукурузного, облепихового, орехового, кедрового. Из жиров в пищу идет лишь сырой желток свежего куриного яйца (один на 1-2 дня), так как живой желток имеет ряд активных ферментов.

В результате такого курса в кишечнике восстанавливается здоровая микрофлора, в дальнейшем исчезают скрытые очаги онкогенной инфекции и вирусов, организм выходит из состояния иммунодефицита.

"ЗОЖ": Легко сказать! А если именно грубая пища провоцирует и усиливает у больного гастрит, колит, панкреатит, язву, кишечную непроходимость?

Г.Г. Есть альтернатива — употребление ферментированной, или квашеной, пищи. Питание сквашенными продуктами даже более полноценно, чем сыроедение или модная сокотерапия. Что это такое? Пример — квашеная капуста, моченые яблоки. Можно квасить листья березы, липы, смородины, вишни, винограда, малины, ботву редиса, свеклы, мать-и-мачеху, лебеду, крапиву, одуванчик, клевер. Технология такова: листья порезать, помять или смолоть на мясорубке, залить водой с добавлением лаврового листа, чеснока, перца, хрена и 2 ч. ложек соли на 1/2 л воды. Для закваски добавить кусочек черного хлеба, закрыть сверху большим листом подорожника и на два дня оставить в теплом помещении. Затем зелень можно употреблять в пищу. Хранить в холодильнике.

По мнению киевского ученого и целителя Б.В. Болотова, каждый орган человека предпочитает определенное растение. Например, овес благотворно действует на селезенку и функцию кроветворения, бобовые — на печень, содержащие горечи — на поджелудочную железу. С учетом этих закономерностей каждый может выстроить свой оздоровительный рацион.

"ЗОЖ": А что вы скажете о биокефирах и просто кисломолочных продуктах?

Г.Г.: Тут все хорошо: и кефир, и мацони, и йогурты с живыми культурами, и так называемый грибок тибетских йогов, и индийский рис, и препарат "Наринэ".

"ЗОЖ": Есть ли в этой борьбе место для фитотерапии?

Г.Г.: Нормализовать микрофлору кишечника, ликвидировать патогенные микроорганизмы помогают травяные сборы, например, такой. Взять поровну листа брусники, березы, подорожника, травы душицы, зверобоя, плодов шиповника, цветков ноготков, пижмы, ромашки. 1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать полчаса на водяной бане, принимать по полстакана за четверть часа до еды и перед сном.

Тем, кому долго не удается избавиться от дисбактериоза, обязательно надо заваривать траву зверобоя. Хороша также настойка мирта, черного ореха.

Геннадий Алексеевич Гарбузов готов ответить на все интересующие наших читателей вопросы.
Его адрес: 354002 Краснодарский край, г. Сочи, Курортный пр-т, д.74/1, кв. 26.
Телефон (8622) 97-17-71.

ОН СТАЛ НАМ СЫНОМ

8 Марта для нас с мужем двойной праздник. В этот день мы отметим 30 лет со дня нашей совместной жизни. Правда, мы еще до брака знали друг друга: работали на одном предприятии, у него было двое детей от первого брака, у меня любимый человек и сын от него. Но любимый предал меня в одночасье... Жизнь потеряла смысл. Впервые за 8 лет я узнала, что такое одиночество.

Итак, приближался праздник 8 Марта. Меня он не радовал, в душе оставались лишь боль и пустота.

Моя квартирная хозяйка накануне праздника, чтобы хоть как-то развеять мою тоску, решила познакомить меня с мужчиной. Пригласила его к нам в гости... Это был Володя. Получилось смешно и немного грустно.

8 Марта я поехала с маленьким сынишкой на другой конец города в гости к подруге. За разговорами мы не заметили, что время уже позднее. Пришлось мне с полуторагодовалым сынишкой на руках идти домой пешком. Подойдя к дому, я увидела свет в моих окнах. Из трубы шел дым.

Меня почему-то это не насторожило. Я вошла в комнату, там было тепло и уютно, играла музыка, на столе свежий ужин. На диване сидел Володя, рядом с диваном – его чемодан с вещами.

А потом Володя увез меня к себе на родину — в поселок с красивым названием Лебяжий Остров, что на Кубани. Сынишку моего Володя усыновил. Я родила дочку, потом вторую. Жили дружно, работали в совхозе. На радость нам подрастали дети. Старшему, Роману, исполнилось тогда 14 лет, а девочкам было 9 и 11.

Но случилось несчастье: в автомобильной катастрофе погиб Рома. Тогда мне казалось, что пережить это невозможно. Мир для меня перестал существовать. Не было сил открывать глаза, шевелить пальцами, хотелось умереть вместе с сыном.

Прошло три года. И за страдания, море пролитых слез и бессонные ночи Господь вознаградил меня. Как-то летом в жару мы купались в реке. Обратила внимание на незнакомых ребят лет 14-15. Они с разбега прыгали в воду. Берег реки был крутой, и я попросила одного мальчика, чтобы он подал мне руку и помог выбраться. Почему-то мне запомнился его не по-детски грустный взгляд.

Запал мне в душу этот ребенок. Мы узнали про него все. Родителей своих он не помнил, воспитала его бабушка. Жили они в соседней станице. Бабушка тяжело болела, и, когда умерла, он остался совсем один.

В нашем совхозе была конноспортивная школа, в которой он работал вместе со взрослыми. Оставался там и на ночь.

Мы стали приглашать его к себе в гости. Каждый раз, когда усаживали за стол, он говорил, что не голоден, а сам не мог отвести взгляд от тарелок с едой. Мы купили ему новую одежду и обувь. Он смотрел на себя в зеркало и сиял от счастья.

Мы предложили Андрюше остаться у нас. Девочки наши были очень рады “новорожденному” сыночку. А я часто смотрела на него, спящего, и не могла отвести глаз. Порой становилось стыдно за себя, потому что этот мальчик оказался сильнее всех нас, взрослых. Оставшись совсем один, без средств к существованию, он не упал духом, не раскис и не сломался. Ни у кого не просил помощи. Никому и никогда не рассказывал о своем детстве. Трудности не ожесточили его, не озлобили его душу. Он вырос добрым, ласковым, справедливым.

Андрюша вернул меня к жизни. У нас появились новые заботы, с нетерпением ждали его вечерами. Старались повкуснее накормить, окружили заботой и лаской, покупали подарки. Андрюша продолжал работать, только теперь уже жокеем. Участвовал в конноспортивных соревнованиях, всегда занимал призовые места.

Мы усыновили его. Никогда не забыть мне тот теплый августовский вечер, когда Андрей впервые назвал меня мамой. Он с гордостью рассказывал друзьям о нас. Но больше всех любил мою младшую дочь.

В армию провожали его целым поселком. Всей семьей ездили на присягу. Он служил в десантных войсках Новороссийска. Каждые два месяца мы его навещали. Побывав в отпуске дома, понял, что совхоз разваливается, работать негде. Поэтому после армии решил пойти служить по контракту миротворцем в Югославию.

Три года пролетели быстро. Сынок писал письма, полные тепла и любви, благодарил судьбу за то, что встретил нашу семью. Высылал нам деньги и подарки, а мы с большим нетерпением ждали его возвращения.

Отслужив, Андрюша вернулся домой на собственной машине. Его было не узнать: возмужавший, красивый, загорелый, глаза светятся счастьем. Привез всем подарки. А младшей дочери подарил золотые серьги и обручальное кольцо. Вместе с друзьями они уехали на побережье Черного моря отдыхать. В конце лета наши дети поженились.

Он вместе с нами построил большой, уютный дом. Сейчас у них подрастают два сына. Старшая дочь тоже вышла замуж, родила сына. Вот так и живем одной большой и дружной семьей. Видеть своих детей счастливыми, слышать в своем доме веселый, звонкий смех внуков – это и есть смысл всей нашей жизни.

И я все чаще и чаще вспоминаю слова моей мамы и повторяю их своим детям: “В жизни, дочка, нужно уметь все пережить. Все, что Господь Бог нам пошлет, — и плохое, и хорошее”.

Адрес: Кордий Валентине Афанасьевне, 352784 Краснодарский край, Брюховецкий р-н, пос. Лиманский, ул. Молодежная, д. 8.

У ВАШЕГО МАЛЫША — АЛЛЕРГИЯ

В “ЗОЖ” (№ 15 за 2006 год) мы опубликовали письмо Е.В.Богдановой “Если болен малыш”. Речь в нем шла об, увы, довольно-таки распространенной детской проблеме — бронхиальной астме. Письмо, естественно, вызвало широкий резонанс — детей-астматиков, оказывается, пруд пруди.

Богданова засела за ответы и быстро поняла, что дело это абсолютно неподъемное. Один из ответов — некоей Ольге — она прислала нам. Мы прочитали и решили опубликовать: в ответе все по делу.

Здравствуйте, уважаемая Ольга! С болью прочитала ваше письмо — нет сил смотреть на страдания детишек. К сожалению, многим вам помочь не смогу, но несколько рекомендаций, основываясь на личном опыте, дам. Некоторые могут вам показаться наивными, но как бы они пригодились мне в свое время!

Итак:

• Аллерголог, наверное, попросил вас вести пищевой дневник, куда вы должны записывать все, что съел или выпил малыш, дату и реакцию на тот или иной продукт. Вести его нужно постоянно. Очень полезная вещь для выявления пищевой аллергии. Лично для себя ведите еще одну тетрадочку — вопросы к врачу. Не надейтесь на свою память — как правило, когда приходишь на прием, все забывается. Кроме того, если туда записывать ответы, получается индивидуальная энциклопедия. Не бойтесь показаться смешной — переспрашивайте, если что-то непонятно. Это ваш ребенок, и вы должны быть уверены, что все поняли правильно.

• Никогда, ни при каких обстоятельствах не оплакивайте малыша при нем! Запретите то же самое делать родным и близким! Дети очень чувствительны к завываниям типа “Ах, ты, моя бедняжечка, страдалец болезный, как же тебе тяжело”. Не смейтесь, я в больницах насмотрелась на таких мамочек. Малыши видят, что мамам плохо, начинают плакать вместе, усиливается одышка, а у детей постарше вообще начинается выверт психики. Это тебе нельзя, то нельзя, ой, несчастненький! Ребенок начинает ощущать себя таковым, требует к себе ненужной жалости. На самом же деле вы должны проявить вдумчивый подход к лечению, безграничное терпение и спокойствие. Успокаивать ребенка, отвлекать, ласкать.

К лечению ребенка относитесь вдумчиво и доброжелательно. Ваши любовь и терпение помогут малышу справиться с недугом.

Малышу часто бывает плохо, и вы должны ему помогать, а не заставлять беспокоиться из-за ваших слез. Простите, если обидела...

• Проконсультируйтесь у нескольких врачей, сравните рекомендации. Обязательно побывайте у иммунолога, гастроэнтеролога, лора. Астматиков со здоровыми носами не бывает! Если есть аденоиды, а малыш переносит препараты йода — отлично помогает йодинол в смеси с маслом расторопши 1:1. Закапывать в носик по 1-2 капли на ночь в течение минимум месяца. Аллергию на расторопшу я еще не встречала. Если заложенность носа смешанной, то есть инфекционно-аллергической природы, мне аллерголог посоветовал вот что: берется стандартный тюбик синтомициновой эмульсии, добавляются 4 таблетки растертого в мелкую пыль супрастина, настаивается 12 часов. После чего делаются ватные жгутики и вставляются в нос на 3-5 минут 2 раза в день. Этот рецепт я больше не встречала нигде, а жаль — помогает просто прекрасно. Сдайте, если еще не сдали, анализ на дисбактериоз — пока в кишечнике есть патогенная флора, она будет провоцировать обострения. Лично мне очень нравится препарат бифилиз — он не только заселяет кишечник полезной, но и подавляет вредную флору. От хилака форте ни я, ни мои знакомые результатов не видели. Сдавали ли вы кровь (именно кровь, а не кал) на паразитов? Если будут назначать ферменты, имейте в виду, практически весь мезим идет поддельный. Могу посоветовать одно — покупайте лекарства в муниципальной аптеке, желательно, чтобы там была лаборатория по их проверке. Избегайте лекарственные формы типа сиропов, цветных таблеток — все красители, подсластители провоцируют обострение.

• Переведите малыша, если есть возможность, на козье молоко. Исключите сладкое. Сахар провоцирует, а при обострении усугубляет течение приступов. Наши предки без него прекрасно обходились. Это также касается продуктов с красителями, консервантами, колбас, сосисок и прочих сомнительных лакомств. Жирное, копченое исключается без вариантов. Еще очень важное правило — врачи почему-то о нем забывают сказать: пока идет ремиссия, небольшие погрешности в диете возможны — ребенка нельзя все время держать на картошке или на том, что ему разрешено. Но если даже появляются сомнения, чуть только малыш засвистел — исключайте все, чтобы не усугубить приступ. Это при любой форме астмы закон. Врачи говорят: голод, холод и покой. Вообще диета при такой тяжелой и коварной болезни — дело индивидуальное...

• Выбросьте все стиральные порошки. Не стирайте ими ни детское, ни свое белье. Даже машина-автомат обходится без ариэлей, если их заменить разведенным хозяйственным мылом и питьевой содой: мыло — по загрязнению, соды — 2-3 ст.ложки на загрузку. Малыш все равно в контакте с вами, вашим бельем, так что стирать мылом только его белье будет полумерой. Все это касается любых резко и сильно пахнущих веществ, к сожалению, наших духов, кремов и так далее.

• Не пользуйтесь пылесосом в присутствии ребенка. После того как пропылесосили, тщательно проветривайте помещение. Некоторые аллергологи вообще запрещают им пользоваться — поднимается самая мелкая пыль, которая долго висит в воздухе.

• Когда ребенок получает эуфиллин, расслабляется сфинктер пищевода. Не кладите малыша спать сразу после еды, пусть он побудет в вертикальном положении. Бывает, пища идет обратно.

Адрес: Богдановой Е.В., 440018 г.Пенза, ул. Карпинского, д.22а, кв.5.

Продолжение в следующем номере.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Рецепт здоровья суставов:

регулярно «чистить», вовремя «смазывать»

Любой шарнир надо чистить и смазывать – иначе не избежать поломки. По сути, те же правила действуют для наших суставов. Веками за их «чистку» и «смазку» отвечали особые компоненты растений. Ученые воссоздали древние средства «чистки» и «смазки» суставов в виде современных препаратов.

Не подмажешь – не поедешь

Если есть движение, есть и трение. Поэтому любой шарнир надо регулярно чистить и смазывать. По сути, те же простые правила применимы к нашим суставам: без «чистки» и «смазки» они постепенно теряют подвижность.

Конечно, человек – не машина, вручную суставы не почистишь и синовиальную жидкость (именуемую в народе «смазкой») не зальешь. Но это и не нужно: главную работу выполняет организм – если снабжать его всем необходимым. Для здоровья суставов нужны **тысячи природных веществ**, которые древний человек получал с растительной пищей. Позже народные целители выделили нужные растения и создали свои средства «чистки» и «смазки» суставов – **настои и примочки**.

Сегодня древние рецепты забыты, а мир поразила настоящая «эпидемия» заболеваний суставов. Аптечные препараты лишь на время снимают боль и воспаление, **но не могут остановить развитие недуга**. Лишь сегодня ученые начали понимать: «примитивные» настои и примочки включали тысячи природных компонентов, **необходимых для здоровья суставов**.

Десять лет назад ученые компании «Мерцана» решили восстановить древнюю «технологию здоровья», веками защищавшую суставы наших предков.

Капли для «чистки» суставов

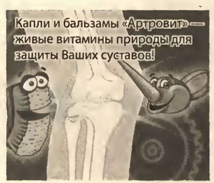
Потребовались годы опытов и изучения древних рукописей, чтобы установить целебные растения, которые использовали предки. Еще сложнее оказалось **сохранить биофлавоноиды**, которые играют ключевую роль в воздействии на суставы (большинство методов обработки растений разрушают эти природные вещества). Ученые «Мерцаны» разработали уникальные биотехнологии, позволившие впервые в мире **сохранить «живые витамины»** природы. Так были созданы **капли «Артровит»**, биодобавка к пище, – аналог древних целебных настоев.

Известно, что сосуды и печень нуждаются в чистке. Но еще больше такая **чистка нужна суставам**. Отходы воспалительных процессов, продукты распада клеток и отложения солей снижают подвижность сустава, провоцируя развитие заболеваний.

Капли «Артровит» – «живые витамины» **семи целебных растений** – помогают очистить суставы от этой «грязи», стимулируя организм к восстановлению нарушенных функций. В итоге постепенно **снижаются боль, воспаление, отеки** – как при приеме нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП). Капли «Артровит» не являются лекарственным средством, поэтому они не обладают характерными для многих НПВП побочными эффектами, а, наоборот, благотворно влияют на сердце и желудок.

В 2003 г. на Международном форуме «Человек и лекарство» «Артровит» был представлен медицинскому сообществу. Врачи ревматологических центров Москвы, Санкт-Петербурга, Тулы, Самары, Воронежа не скупились на высокие оценки: «Новое поколение препаратов для суставов», «Новый класс препаратов – фито-НПВП» и т.д.

За три года капли «Артровит» завоевали признание миллионов россиян, это **самый популярный в России** натуральный препарат для суставов.* Но по древним рецептам еще больший эффект дает двойное воздействие: «чистка» изнутри и «смазка» снаружи. И ученые продолжали работу над ***бальзамами* «Артровит»**.



Бальзамы для «смазки» суставов

Работе помогали письма с просьбами создать наружное средство – натуральное и целебное, как капли, но быстро снимающее боль. Медицина легко решает эту задачу, но не может остановить развитие заболевания. А целители древности знали: все нужное для здоровья суставов давно создано природой. Капли и бальзамы «Артровит» объединили целебную мощь природы и последние достижения науки. Но прежде чем говорить о бальзамах – два слова о роли «смазки».

Как известно, гладкое скольжение сустава обеспечивают хрящи, покрывающие кости в месте сочленения. При остеоартрозе хрящи **истончаются и** со временем разрушаются. Причем ключевую роль в этих процессах играет «смазка».

В хрящах **нет кровеносных сосудов**, всем нужным для жизни их снабжает синовиальная жидкость (и, отчасти, подлежащая кость). Поэтому любые нарушения в хрящах связаны с изменением **«качества смазки»**. Воссоздать природную «смазку» не может никакая химия, поэтому «вручную» исправить ситуацию не удается.

К счастью, природе не нужна такая помощь. Выработку необходимой для здоровья сустава «смазки» стимулируют «живые витамины» целебных растений. В частности, эту задачу помогают решать экстракты целебных растений, входящих в капли «Артровит». Но воздействия **«изнутри»** недостаточно.

Дело в том, что принятый внутрь препарат попадает в кровь, и по сосудам – во все органы. Но в хрящах нет кровеносных сосудов! Поэтому древние целители применяли примочки, которые доставляют целебные вещества в сустав **прямо с поверхности кожи**.

Кроме того, в древние настои входило семь растений, а в примочки – **восемнадцать** (совпадают лишь три растения). То есть целебные вещества для воздействия на **весь организм** и на **больной сустав** существенно различаются. Создавая бальзамы «Артровит», ученые строго следовали этим принципам и древней рецептуре.

О «проводниках» и спазмах

Целебные компоненты плохо проходят сквозь плотные ткани, поэтому в мази и кремы включают «проводники» – вещества, **проводящие их через кожу**. Но это лишь первое препятствие.

Пройдя сквозь кожу, препарат воздействует на **окружающие сустав** ткани, на время снимая воспаление и боль. При этом, однако, **внутрь сустава** попадает ничтожная часть целебных компонентов. А ведь боль – следствие неполадок именно внутри сустава. Чтобы препарат дал реальный целебный эффект, его надо доставить в **суставную сумку**.

В бальзамах «Артровит» эту задачу решают **«проводники» двух видов**: одни проводят вещества через кожу, другие – доставляют в суставную сумку. Такое «разделение труда» резко подняло эффективность доставки.

Другая проблема связана с непроизвольным сокращением тканей вокруг сустава (спазмированием). Болевые спазмы затрудняют обмен веществ, по сути, блокируя доставку целебных компонентов. Чтобы лечить сустав, надо **сначала снять** болевые спазмы.

Для этого были созданы **два бальзама** – **«согревающий»** и **«питающий»**. Названия условны: «согревающий» не греет, **а снимает боль и спазмы**, восстанавливая кровоток и обмен веществ. И создает условия для «питающего», который **доставляет целебные вещества в сустав** (его лучше применять на ночь).

Впрочем, строгих правил нет. Если не беспокоит острая боль, можно сразу использовать «питающий» бальзам (в частности, для профилактики сезонных обострений - вместе с каплями «Артровит»). А при разовом обострении «согревающий» бальзам сам справится с проблемой.

Применение бальзамов «Артровит» только началось, но огромная популярность капель заставляет верить, что наружные средства тоже ждет успех. И не только в России: интерес к комплексу (капли + бальзамы) проявили компании США и Европы. Это ли не повод гордиться российской наукой - не забывая вовремя «чистить» и «смазывать» свои суставы!

* По данным ЦМИ «Фармэксперт», «Артровит» является препаратом №1 по объему продаж в группе препаратов, регулирующих функцию опорно-двигательной системы (Мониторинг розничных продаж товаров в аптеках за 2006 г.).

Не является лекарством. Противопоказанием к применению является индивидуальная непереносимость компонентов.
Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Товар сертифицирован. СОГР №77.99.23.3.У.3935.5.06 от 06.05.2006 г.
СС № РОСС RU.ПР73.В26192 от 21.06.2006 г. Производитель – ООО «Курортмедсервис».

Спрашивайте в аптеках Вашего города. Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно) www.mercana.ru

пляску гормонов. Она ведет за собой целый хоровод болезней. Хотя... Есть женщины, которые и в этот период чувствуют себя хорошо и живут полноценной жизнью. А некоторые коренным образом меняют свою жизнь, приобретают новые профессии или начинают свое дело. Например, в политике женщины делают карьеру только после сорока.

Значит, климакс – это не приговор? Как же пережить его безболезненно?

Я прочитала брошюру. Оказывается, климакс – это не болезнь, а абсолютно естественный процесс. Но плохая экология, стрессы, запредельная психологическая и физическая нагрузка видоизменяют этот процесс, и он причиняет женщинам немалые страдания.

шала о новом растительном препарате «Эстровэл». Я не поленилась, прочитала об этом препарате все, что смогла найти.

Уникальность этого продукта – в его формуле, содержащей растительные компоненты, витамины и аминокислоты. Эффективность экстрактов растений, содержащихся в «Эстровэле», давно признана медициной. Препараты на их основе часто рекомендуют как способ избежать заместительной гормональной терапии. Но только в «Эстровэле» я нашла полный набор растительных вытяжек, аминокислот и витаминов, комплексно решающих проблемы женского здоровья.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СОРОКА – ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

Я всегда думала: почему жизнь обходится с женщинами так несправедливо?

О климаксе я впервые услышала в школе. Наша математичка кричала на нас по поводу и без повода. Когда мама пожаловалась классной руководительнице, та только и сказала: «Что вы хотите, у человека климакс» Моя первая начальница вдруг заливалась краской, бросалась к окну, невзирая на погоду, чтобы хоть немного остыть, и неизбежно простужалась... На вопрос: «Что с вами?» она неизменно с грустью отвечала: «А, климакс, приливы...». И моя мама не избегла общей участи, став вдруг из веселой, несгибаемой оптимистки сварливой ворчуньей, все время жалующейся на здоровье. Она сама махнула на себя рукой: «А, климакс! Что ты хочешь от женщины в менопаузе». Получается, сделать ничего нельзя? Остается только смириться и терпеть?

Сегодня мне уже сорок. После сорока у женщины много сил, она полна энергии и желаний, накоплен огромный опыт и пришло понимание своего места в жизни. Дети вырастают и перестают закрывать собой весь горизонт мировосприятия. В это время можно выйти на качественно новый уровень, максимально реализовать свой потенциал. И все разбивается об эту ужасную

изменяют этот процесс, и он причиняет женщинам немалые страдания.

Приливы жара, потливость, приступы головной боли становятся постоянными спутниками женщины. Страдания не отпускают даже ночью, когда ее мучает изнурительная бессонница. Сухость слизистых отбивает всякое желание интимной близости. Да и внешний вид меняется не в лучшую сторону – кожа теряет упругость, появляются морщины.

Все эти проблемы усугубляются повышенной раздражительностью, излишней эмоциональностью – расстроить теперь может любой пустяк. Отношения с близкими людьми из радости превращаются в тягость.

Большую опасность в это время таят в себе **нарушения обменных процессов**. Оставленные без внимания и медицинского контроля, они могут явиться причиной остеопороза, урогенитальных нарушений, инфаркта, инсульта и других заболеваний.

В брошюре предлагался простой выход из этой ситуации – заместительная гормональная терапия. Но такой выход меня не устраивает! Принимать гормоны я боюсь.

Неужели ничего нельзя сделать?

Но я не хочу становиться развалиной! Я буду бороться и сохраню молодость как можно дольше! От подруги я услы-

Экстракты цимицифуги, диоскореи (дикого ямса), крапивы двудомной, изофлавоны сои – все они помогают регулировать гормональный баланс, поддерживать в норме уровень женских половых гормонов. Витамины Е, B_6 и фолиевая кислота, а также аминокислоты призваны нормализовать обмен веществ и увеличить устойчивость женского организма к стрессам. Они способны помочь побороть уныние, подавленность, раздражительность, эмоциональную неустойчивость.

В «Эстровэл» добавлен микроэлемент бор в том виде, в каком он усваивается организмом из природных источников, – в виде фруктобората. Это помогает бороться с грозным проявлением климакса – остеопорозом.

Я хочу сохранять активность долгие годы.

После сорока пяти вся жизнь впереди!

СГР 77.99.23.3.У.7037.7.06

«ЭСТРОВЭЛ» – ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА!

WWW.EKOMIR.RU

Продается только в аптеках.

Не является лекарственным средством. Перед применением изучите инструкцию.

По РФ осуществляется доставка наложенным платежом.

Телефон информационной линии: 8-800-200-8000 (звонок бесплатный).

ЭКОМИР ®

21

ТРАВЫ ПРОТИВ ПЛЕВРИТА

Плеврит, или воспаление плевры, является одним из проявлений основного заболевания, например пневмонии, туберкулеза, сердечно-сосудистой недостаточности или онкологии. Поэтому лечение плеврита следует начинать с лечения недуга, вызвавшего его. Один из них — раковый асцит. Это тяжелое, сопровождающееся скоплением жидкости в плевральной области, то есть в области, находящейся между грудной клеткой и легкими, заболевание. Сразу оговорюсь, что рекомендации, приведенные для лечения ракового плеврита, могут с успехом применяться и при лечении других видов плеврита, особенно тех, что сопровождаются скоплением жидкости.

У больных плевритом в начальной стадии отмечается боль на стороне поражения, усиливающаяся при глубоком вдохе и кашле, часто отдающая в живот. Возможна лихорадка с признаками общей интоксикации. По мере накопления жидкости боль обычно исчезает, а у онкологических больных — сохраняется. Пораженная сторона грудной клетки отстает в дыхании, межреберные промежутки ее сглажены. Наблюдается ассиметрия грудной клетки за счет увеличения в объеме пораженной половины, дыхание частое, поверхностное.

Основная наша задача состоит в противораковой терапии как самого легкого, так и лимфатических узлов легких, которые обеспечивают отток лимфы и продуктов распада, а также противовоспалительной терапии плевры, отхаркивающей и мочегонной терапии легких, обеспечивающих удаление жидкости и ненужных веществ из легких.

Самый сильный противометастазный эффект в этих случаях оказывает настойка аконита джунгарского. Его необходимо принимать не только внутрь, но и втирать наружно в область легких. Местное наружное применение настойки аконита джунгарского в легкие, особенно в нижнюю часть и область средостения (между легкими), обеспечивает максимальный противораковый эффект в лечении метастазов.

Известно, что в покое кровоток и лимфоток неоднороден: большая его часть направлена в нижние зоны. При физической нагрузке происходит расширение и включение в циркуляцию ранее не функционировавших сосудов, тем самым обеспечивается более полное удаление продуктов распада и интоксикации из легких. Кроме того, лимфатическая система легких обладает большими резервными возможностями и может обеспечить отток жидкости из легких, в среднем в 15 раз превышающий норму. Поэтому я рекомендую больным регулярно выполнять дыхательные упражнения (это может быть гимнастика Стрельниковой) для улучшения циркуляции в легких и одновременно втирать настойку аконита джунгарского в область средостения. Это способствует разрушению метастазов в лимфоузлах, освобождению протока через них.

Помимо дыхательных упражнений необходимо проводить позиционный дренаж бронхов, то есть занимать такое положение тела, при котором возникает продуктивный кашель и выходит мокрота, производить легкий массаж грудной клетки с эфирными маслами. В малых дозах они стимулируют слизистые железы и повышают секрецию бронхов, а в более высоких — вызывают сужение кровеносных сосудов и ухудшение секреции.

Растирание грудной клетки эфирными маслами сосны, эвкалипта, шалфея, камфары, пихты (по 10 капель на процедуру) способствует устранению болей и улучшению дыхания. Для уменьшения плевритной жидкости можно делать аппликации на грудную клетку из тертой редьки. Выложите массу редьки на ткань слоем около одного сантиметра и обмотайте грудную клетку на 15 минут. Повязка с редькой должна быть теплой, а тело во избежание раздражения советую смазать смесью растительного и пихтового масел в соотношении 2:1.

Не забывайте о противоплевритных травах и сборах, эфирных маслах, обтираниях. Лечите болезнь всеми доступными средствами.

Для снижения повышенной температуры предпочтительно применение немедикаментозных средств, вызывающих увеличение теплоотдачи. Это обтирание водой с добавлением спирта и уксуса, микроклизмы с настоями из жаропонижающих сборов. Эффективны настои из растительного сырья с жаропонижающим и потогонным свойствами, например, из цветков липы (по 100 мл), василька (по 50-100 мл), ромашки (по 50-100 мл). Очень хорошо надеть на ноги смоченные и отжатые в столовом уксусе носки, натянуть сверху шерстяные носки и закутать ноги чем-нибудь теплым.

Для плевритов опухолевой природы характерно быстрое — через несколько дней — повторное, после ее удаления, накопление жидкости. Поэтому лечение плевритов должно проводиться одновременно всеми доступными средствами. Наиболее сильными противоплевритными свойствами обладают следующие травы и сборы:

Астрагал перепончатый. Корни настаиваются 2 недели на 70%-ном спирте в концентрации 1:5. Принимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

Переступень белый. 20 г корня томить на водяной бане в стакане воды 30 минут. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Можно приготовить также настойку из 25 г корней на 100 мл спирта. Принимать по 10 капель 3 раза в день.

Хвощ полевой. 15 г травы настоять на 180 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Живокость полевая. 1 ч. ложку травы на один стакан кипятка заваривают как чай и пьют по небольшому глотку каждый час в течение дня.

Синюха голубая. 1 полную ст. ложку мелко измельченных корней залить 0,5 л кипятка, держать на водяной бане полчаса, принимать по 50-70 мл 4 раза в день после еды.

Будра плющевидная. 2 ч. ложки травы залить стаканом кипятка, настоять как чай, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Корень девясила. 1 ст. ложка корня на стакан воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Корень истода. Отвар готовится и принимается аналогично отвару из корня девясила.

Гинкго билоба. Можно принимать любые препараты на основе листьев гинкго билоба, продаваемые в аптеках, но дозировку для онкобольного нужно увеличить в 4-5 раз.

Взять в равных частях ***почки тополя, почки березы и почки сосны.*** Приготовить настойку на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. При-

нимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

Хрен огородный. Настой на воде в концентрации 1:1 можно принимать внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение 10 дней. Советую также прикладывать теплые повязки с настоем на легкие.

Хорошо зарекомендовал себя и такой сбор: корни солодки, листья мать-и-мачехи, листья вахты — по 10 частей; трава спорыша, трава сушеницы — по 15 частей; трава зверобоя и корни девясила — по 20 частей. Настоять 2 ст. ложки сбора в стакане кипятка в термосе на ночь. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Есть еще один сбор. Он состоит из травы горца птичьего, листьев мать-и-мачехи, цветков бузины черной или травянистой. Берем все по одной части, 2 ст. ложки завариваем 0,5 л кипятка и пьем как чай.

Я специально привел несколько трав и сборов. Понятно, что больные не должны сразу принимать их все подряд. Где-то нет одной травы, где-то другой. Так что право выбора — за вами, друзья. Оптимальный вариант — один из предложенных мной сборов плюс 2-3 травяных отвара или настоя.

По мере накопления в плевральной области жидкости врачи производят удаление последней пункцией или дренированием. Вместе с ней больной теряет значительное количество белка и ферментов. Поэтому таким больным рекомендую принимать пищу, богатую белками и витаминами, добавлять в рацион инжир, сушеную и свежую папайю, пророщенные злаки пшеницы и овса.

Будьте здоровы!

Сергей ЦВЕТКОВ, врач-онколог, целитель.

"ЗОЖ": Сергею Ивановичу Цветкову можно написать по адресу: 630073 г.Новосибирск, а/я 200 или позвонить по телефонам: (383)341-82-90 и 8-913-914-15-15 с 6.00 до 18.00 (время московское).

Отзовитесь!

Когда мне очень плохо, я беру газеты «ЗОЖ» и словно общаюсь со старым другом. В школе мы дружили стайкой девчонок, и у нас была привычка после уроков собираться и делиться своими проблемами, что кому не нравилось – говорили в глаза. Прошло время, у всех разные судьбы, у всех свои проблемы. А у меня такая, что и помочь-то по сути никто не может.

Мне 55 лет, живу в Кузбассе. Обычная рабочая семья. Двое детей – сыновья. В 49 похоронила мужа. Старший сын служил в спецназе, прошел Чечню, женат, есть сын пяти лет. После Чечни булимия, отрицание всех авторитетов, разойтись могут в любой момент. Второй сын – наркотики. 27 лет. Я за него борюсь всю жизнь. Сидел. Женился.

Похоронив мужа (мы прожили 26 лет), вышла замуж и открыла фирму, небольшую, на хлеб хватает, но и только... И вот я на пенсии, силы уходят, сейчас еще мама у меня на руках после инсульта... Хватаюсь за все. Где какое объявление о лечении наркомании – пишу, звоню. Или вообще нет ответа, или цена в сотнях тысяч, а гарантии нет. Мальчишки мои говорят: «Ты росла, и у тебя портрет Ленина на стене висел». А я в этом не вижу ничего плохого. Зато у нас с совестью все в порядке. И что же получается: если нет денег оплатить лечение, то плати своей жизнью? А я люблю жизнь, хочу радоваться каждому дню, хочу уважать себя, своих сыновей и радоваться внукам.

Ну, кто-нибудь, помогите! Ведь лечат и лечили в старину и алкоголизм, и наркоманию.

С. В.Клементьева.

«ЗОЖ»: Страшная проблема, друзья, страшная!.. Чем помочь автору письма? Как? Да и только ли автору... Наркомания сегодня в мире, и в России в частности, калечит судьбы многих тысяч людей, разрушает их здоровье, семьи, несет в себе горе и смерть. Права Светлана Викторовна: если кому-то известны средства, способные помочь больным, расскажите о них. Мы донесем вашу информацию до тех, кто в ней нуждается.

"ЗОЖ" В ДОМЕ УЧЕНЫХ

...Главный врач Центра кинезитерапии в Сокольниках, кандидат медицинских наук Сергей Бубновский, директор Алтайского краевого фитоцентра "Алфит", кандидат медицинских наук Сергей Корепанов, фитоапитерапевт, кандидат биологических наук Виктор Костеров, потомственный травник, врач Александр Печеневский. Вот такая представительная команда приняла участие в устном выпуске вестника "ЗОЖ". Он состоялся в Москве в Центральном Доме ученых Российской Академии наук.

В Большом зале собрались люди, для которых здоровый образ жизни не просто слова, а целая философия и в то же время — руководство к действию. Наверное, этим и объясняется тот неподдельный интерес, то внимание, с которым поклонники "ЗОЖ" слушали выступления гостей, их ответы на многочисленные вопросы.

Разговор получился откровенным, доверительным. А завершился он несколько необычно. Слово попросил кандидат технических наук Юрий Исаакович Розенбаум. На сцену поднялся седовласый, ладно скроенный мужчина. Он рассказал о пользе обычной физкультуры, которой занимается 60 лет из своих более чем 80 лет. Ветеран — член Клуба бега Дома ученых, на его счету — свыше 50 марафонов, участие в физкультурном параде на Красной площади в 1945 году. Более того, Юрий Исаакович продемонстрировал простые гимнастические упражнения, которые помогают ему сохранять здоровье. "Помогут они и вам", — сказал он в заключение.

Остается добавить, что предложения, высказанные в адрес "ЗОЖ", будут учтены в нашей дальнейшей работе.

Светлана ПАЛЬМОВА.

* * *

ВЫШЕЛ В СВЕТ

Второй номер журнала «Предупреждение» за 2007 год (март – апрель) открывается выдержками из «Поэмы о медицине» – знаменитого произведения выдающегося ученого средневекового Востока Авиценны. Его рекомендации по вопросам гигиены, рациональному питанию, профилактике заболеваний, лекарственной терапии, уходу за больными не утратили значения и в наши дни. Очередная публикация в рубрике «Анатомия болезни» посвящена гастриту. Об этом недуге желудочно-кишечного тракта рассказывает кандидат медицинских наук А. Сергеев. Лейкоз – онкологическое заболевание крови – нередко называют белокровием. Эта болезнь одинаково часто встречается у богатых и бедных. О том, как лейкоз погубил жену первого и последнего президента СССР Раису Горбачеву, читатели узнают из статьи «Перед лейкозом все равны». Врач В. Николаев дает полезные рекомендации женщинам, у которых в организме начинается возрастная гормональная перестройка. В журнале опубликовано много других интересных и познавательных материалов.

Наши подписные индексы:

99608 – в каталоге «Почта России» (МАП),

26062 – в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Неутихающая боль у всех у нас – это состояние наших деревень. Мы с мужем жили в маленькой живописной деревеньке Новосибирской области. Я работала вместе с мамой учителем начальных классов. Но нашей чудесной деревеньки уже давно нет, остались одни фундаменты.

Адрес: Пикаловой Галине Петровне, 633208 Новосибирская обл., г. Искитим, мкр Южный, д. 38, кв. 26.

●

Душевность — вот что объединяет редакцию газеты и ее авторов — читателей. А душевнее она становится от номера к номеру. Душевная общность, духовность - объединяют всех нас, что в настоящее время дорогого стоит. Умение делиться своими бедами и радостями, зная, что они найдут отклик в сердцах других, сплачивает весь наш коллектив. Отсюда и успех газеты.

Адрес: Селянкину Владимиру Михайловичу, 433210, Ульяновская обл., р.п. Карсун, ул. Куйбышева, д. 56.

●

Почему в России 76 миллионов человек с глазными заболеваниями? Почему 60% населения обречены к пенсионному возрасту на потерю зрения из-за катаракты, 40% людей – из-за макулодистрофии, а 2\% – от глаукомы? Да потому, что здоровые глаза бывают только в здоровом организме. А здорового населения у нас всего 3%.

Согласно результатам всероссийской диспансеризации 2002 года за последнее десятилетие доля здоровых детей в России снизилась с 46 до 34%.

Адрес: Недоспасову Виктору, кандидату медицинских наук, 400064 г. Волгоград, п/я 2817.

●

Пишу иногда целенаправленно по адресам из рубрики «Отзовитесь!». И вот что хочется заметить. Просьбы в основном касаются болезней распространенных, а зожевские рецепты работают безотказно. Только одно непонятно: все пишут, что читают газету от корки до корки и очень внимательно. Как же получается, что в рубрике «Отзовитесь!» постоянно повторяются болезни, рецепты лечения которых десятками публикуются в газете. И как читатели не заметили такой уникальный рецепт, как солевые повязки. А ведь это настоящее чудо! Кашель у ребенка снимает с первой простуды. Я сама вылечила артрит, цистит, которым страдала с 20 лет (сейчас мне 68) и много чего еще.

Адрес: Клецкиной Людмиле Александровне, 170006 г. Тверь, ул. Софьи Перовской, д. 3, кв. 36.

●

Давно слышала про водку с маслом. Но как-то не верила. А тут вдруг решила принимать. Неделю пила 30+30, три раза в день. Взвесилась. Оказалось, вес остался на прежнем уровне. Сразу какая-то надежда появилась. Потом стала быстро поправляться. Брала еще в аптеке настойку боярышника, разводила пополам с водой, и смешивала с маслом. Сейчас вес восстановился. Сердце не трепыхается, как прежде.

Адрес: Пряхиной Татьяне Петровне, 430034 Мордовия, г. Саранск, ул. Пушкина, д. 72, кв. 55.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

СПАСИБО ЗА "РАСТВОРИТЕЛЬ КАМНЕЙ"

Почти в каждом номере вестника встречаю просьбу помочь избавиться от камней в желчном пузыре.

У меня был камень 13 мм и лежал на протоке. Мне рекомендовали его удалить.

Я решила просмотреть все, что у меня накопилось по народной медицине за три года. В "ЗОЖ" (№ 19 за 2003 год) в письме З.М. Кокаревой "По совету врача Ливановой" прочла рецепт, который стал моим

ПИШУТ ВРАЧИ

ПРО БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ

Я сама врач, читаю «ЗОЖ» и нахожу в нем много полезного для себя. А пишу потому, что хочу ответить на просьбу Фаины Гижовны Григоревой (429336 Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95, а/я 15-1) по поводу мастопатии.

Когда моя тетка заболела мастопатией, то была в отчаянии, не зная, как лечиться. Помогла пожилая санитарка. Она принесла рецепт, который достался ей еще от бабушки.

Первые 3 дня надо пить по 3 капли березового дегтя (есть в аптеке), разбавленного 0,5 стакана почти горячего молока, 3 раза в день перед едой. Следующие 3 дня пить по 5 капель на 0,5 стакана молока 3 раза в день. Следую-

"ЗОЖИК" ОТ 12 ДО 18

Я БЫ В МОРЯКИ ПОШЕЛ

Меня зовут Егор, учусь в 7-м классе (кадетском) и в 5-м классе в Школе искусств (играю на баяне). Живу с бабушкой, ей 65 лет, и котом Васькой. Бабушка выписывает "ЗОЖ" с 1996 года. Но за тот год у нас его нет, и бабушка выменяла его за молоко. Но не беда, у нас есть все газеты за остальные годы.

Я тоже увлекся этой газетой, ждем ее с нетерпением. Сколько будет существовать газета, столько и будем ее выписывать. Она очень полезная и поучительная. В газете много пишут о смысле жизни. Я тоже решил написать о нем.

Я думаю, что у каждого человека свой смысл жизни. Бабушка говорит, что у ее мамы смысл жизни был — прежде всего накормить детей и чтобы никто не болел. А их (детей) у нее было пятеро.

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

Порубить свежую свекольную ботву, зеленый салат, немного укропа и петрушки, добавить 1 ст. ложку подсолнечного масла. Взбить яйцо с соком половины лимона, заправить салат.

Учтите: свекольная ботва куда полезнее, чем сама свекла, содержит больше ценных веществ и витаминов.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу помыть, сварить, охладить, нарезать соломкой. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нашинковать, соединить со свеклой, заправить лимонной кислотой, сахаром, добавить сметаны. Выложить в салатник горкой, украсить дольками яблок и полить оставшейся сметаной.

На порцию: 70 г свеклы, 50 г яблок, сахар и лимонная кислота по вкусу.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Очищенную вареную свеклу пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, заправить расти-

спасением. Для одного курса лечения нужно взять по 0,5 л свежевыжатого сока моркови, красной свеклы, черной редьки, алоэ не моложе трех лет плюс 0,5 кг меда и 0,5 л водки. Получится три литра. Все это слить в трехлитровую банку, перемешать, закрыть капроновой крышкой, поставить в полиэтиленовый пакет. Хорошо завязать и закопать в землю на 14 дней на глубину высоты банки. Потом нужно хранить в темном прохладном месте. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Когда мне сделали ультразвуковое исследование, камня не обнаружили. Я даже не поверила, попросила еще раз посмотреть. Мне говорят: смотри сама — камня нет.

Адрес: Ивановой В.Н., 350089 г. Краснодар, пр-т Чекистов, д. 9, кв. 103.

щие 4 дня – по 7 капель в молоке с той же частотой. Перерыв на 10 дней, после чего начать снова пить состав, но в обратном порядке. После этого перерыв на 1 месяц. Затем курс повторить. В целом лечение занимает 60 дней.

Таким образом свою фиброзную мастопатию тетка вылечила. Кстати, заодно рассосалась и киста на почке. И еще: если у вас появилась перхоть, используйте шампунь на дегтярной основе. Однако, если вы блондинка, совет не подойдет, так как деготь превращает блондинов в шатенов. Лучше втирайте по 10 минут поваренную соль в волосистую часть головы.

Адрес: Айманбетовой Керимжан Жумашевне, 720000 Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Камская, д. 1, кв. 25.

Моя бабушка тоже, по-моему, придерживается такого мнения. Она хочет, чтобы я был здоров и получил образование.

Мой смысл жизни – поступить в Нахимовское военно-морское училище и не останавливаться на училище, а идти выше и выше. Вот такой мой смысл жизни. Правда, моря я еще не видел, кроме как по телевизору.

Прошу зожевцев, может быть, кто-то мне напишет, кто учился или учится в Нахимовском. Хотелось бы побольше узнать об этом военно-морском училище.

Адрес: Блыку Егору, 461049 Оренбургская обл., г. Бузулук, 1-й мкр, д. 4, кв. 35.

"ЗОЖ": Егор, мы обязательно перешлем твое письмо в интересующее тебя училище и попросим, чтобы тебе ответили...

тельным маслом, сахаром, солью, разведенной лимонной кислотой. Помешивая, тушить в кастрюле 10-15 минут.

На 500 г свеклы 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, 3 головки репчатого лука, зелень укропа и петрушки, соль и лимонная кислота по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ЛУКА И ХРЕНА

Отварную свеклу измельчить на крупной терке, добавить тертый хрен, пассерованный лук, соль по вкусу, уксус. Перемешать. Заправить майонезом, горчицей. При подаче на стол украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

На 3-4 свеклы (400 г) 3 луковицы, 100 г хрена, 100 г майонеза, 10 г готовой горчицы, 50 г зеленого горошка, 20 г растительного масла, 1 ч. ложка столового уксуса, петрушка.

Адрес: Никитаевой Л.И., 157292 Костромская обл., г. Галич, ул. Пушкина, д. 15, кв. 10.

ВОКРУГ СВЕТА

ОТЦОВСКИЕ РАДОСТИ НЕ ОБОЙДУТ ИХ

Молодые люди, у которых рак яичка, все же имеют хорошие шансы стать отцами.

К этому выводу пришли исследователи из университетской клиники в норвежском городе Берген. Более двух третей пациентов, которые лечились в клинике от рака яичек, позднее, вылечившись, стали отцами.

БОЛЬШОЙ ЖИВОТ — НЕМАЛЫЙ РИСК

Кто строен и не носит с собой "избыточный вес", тот не только здоровее, но и в большей безопасности.

С тучными людьми травмы — в быту, на работе — случаются чаще, чем с "нетучными", установили ученые из университета штата Огайо (США), изучившие данные 2575 человек.

ОПАСНОЕ РОДСТВО

У кого брат или сестра страдает заболеванием сердца, тот тоже рискует заболеть. Риск увеличивается на 55%, что нередко приводит к инфаркту.

Это обнаружили ученые США на основе данных 5500 американцев. И эта опасность существует независимо от других факторов риска — от курения, например, или избыточного веса.

Руководитель исследования д-р Иоанна Мурабиту полагает, что причиной здесь является не только наследственная предрасположенность, но и общие условия жизни в детстве, влияние окружающей среды.

ПЕРЕЦ ЧИЛИ И САХАР В КРОВИ

Австралийские ученые из университета в Тасмании обнаружили: тот, кто часто добавляет в пищу перец чили, имеет все шансы сохранить стройность. Приправленные перцем чили блюда в большей мере сдерживают повышение уровня инсулина, чем щадящая диета. По мнению исследователей, именно благодаря чили в кровь поступает немного сахара.

Образно говоря, перец чили как бы стоит в кишечнике у "шлагбаума" и дозирует поступление сахара в кровь.

КАЗАЛОСЬ БЫ, ПРИ ЧЕМ ТУТ ВЕНЫ?

Кто "схватил" воспаление бронхов (бронхит), у того могут появиться проблемы с совершенно неожиданной стороны. "В первые недели после инфицирования бронхов тромбозы в венах ног случаются в два раза чаще, чем до болезни", — говорит д-р Лайен Смит из Лондонского института гигиены и тропической медицины.

Ученый пришел к такому выводу, изучив истории болезни 7300 пациентов, лечившихся по поводу закупорки вен.

КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД

Каждые 6 секунд кто-нибудь на планете инфицируется вирусом иммунодефицита, СПИДом.

Четверть века назад, в 1981 году, в США была зафиксирована необычайно протекавшая у группы больных пневмония со смертельным исходом. Болезнь сопровождалась иммунодефицитом, то есть значительным ослаблением иммунной системы. В 1983 году французские и независимо от них американские ученые открыли новый вирус — вирус иммунодефицита человека.

В настоящее время, по данным специальной комиссии ООН, на Земле 40 миллионов заражены этим вирусом.

Юлий КОСТИНСКИЙ.

(По страницам зарубежной печати).

100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ

Натуральные лекарства и БАД фармацевтической компании «Эвалар» входят в список 100 лучших товаров России и Алтая

«ЧЕРНИКА-ФОРТЕ»

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ ДЛЯ ЗРЕНИЯ №1 В РОССИИ!*

СЭЗ №77.99.20.919.Б.000948.06.04

Снимет напряжение с глаз, поможет сохранить зрение

«АТЕРОКЛЕФИТ®»

СИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА!

настойка и капсулы

СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05
СоГР №77.99.23.3.У.7501.7.06

Содержит особые вещества, которые снижают уровень холестерина, защищают сердце и сосуды от инфарктов и инсультов, сглаживают скачки артериального давления

«ОВЕСОЛ®»

«ГЕНЕРАЛЬНАЯ» ЧИСТКА ПЕЧЕНИ

настойка и таблетки

СЭЗ №77.99.20.918.Б.000774.05.04
СоГР №77.99.23.3.У.10388.10.06

Бережно очистит печень от шлаков и токсинов

Эвалар® – НАТУРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ МИЛЛИОНЫ!

- Компания «Эвалар» выпускает только натуральные лекарства и БАД в условиях современного фармацевтического производства и контроля качества по международному стандарту GMP (лиц. Минздрава РФ № 99-04-000027).
- В 2006 году компания «Эвалар» удостоена национальной премии «Идея здоровья» как лучший производитель года среди российских и зарубежных компаний, выпускающих БАД.
- Компания «Эвалар» обеспечивает 100%-ю защиту своих препаратов от подделок, на лицевой стороне упаковки нанесены голограммы со многими степенями защиты.

«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ®»

ЧТОБ МУЖЧИНА БЫЛ ДОВОЛЕН!

настойка и таблетки

СоГР №77.99.23.3.У.4007.5.06
СоГР №77.99.23.3.У.5571.11.04

Способствует укреплению мужской силы и профилактике простатита

«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР»

ЯСНЫЙ УМ, ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ

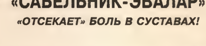
таблетки, покрытые оболочкой

СоГР №77.99.23.3.У.7502.7.08

Активно влияя на сосуды мозга, позволяет сохранять память и ясность мышления

«САБЕЛЬНИК-ЭВАЛАР»

«ОТСЕКАЕТ» БОЛЬ В СУСТАВАХ!



СоГР №77.99.23.3.У.12270.10.05
СоГР №77.99.19.3.У.1087.8.04
СЭЗ №77.01.06.915.П.37102.12.2

Улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата (суставов и позвоночника)

Спрашивайте препараты компании «Эвалар» во всех аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50, www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

*По объемам продаж среди БАД с экстрактом черники, по данным розничного аудита фармацевтического рынка РФ DSM Group за ноябрь 2006 г.
ОГРН 1022200553760

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

Кто холодненьким, а кто горяченьким

(Исповедь немолодого, но и не старого человека)

Вообще-то я человек спортивный и всю свою сознательную жизнь занимался зарядкой и закаливанием. В молодые годы, до 30 лет, мне очень нравилась холодная вода (под душем, морская) с температурой около 20 градусов, которая вызывала блаженство. С годами холодная вода, да и холод вообще стали вызывать у меня дискомфорт. В море купаться с наслаждением мог только при температуре воды 23-24 градуса, а при закаливании стал пользоваться контрастным душем. Так было до 60 лет, далее и эта температура меня перестала устраивать, купаться предпочитал при температуре воды свыше 25 градусов, а любить стал не только тепло, но и жару. После долгих размышлений и практического применения я вывел закономерность температурного режима закаливания, хотя, конечно, она приблизительна. Этот режим апробирован если не на тысячах, то на сотнях пожилых людей. Но все по порядку.

Холодным душем или холодным обтиранием целесообразно заниматься до возраста 30-40 лет, контрастным холодно-горячим — до 55-60, последовательным горячим душем — в пожилом возрасте, порядка свыше 60 лет. Главное все-таки при проведении закаливания — отсутствие дискомфорта и какого-либо насилия над собой.

Ну а как же быть с закаливанием мне, которому 65? Я стал рассуждать. Что такое закаливание? Стресс! Впервые механизм стрессовых реакций описал врач Селье, а под термином стресс предложил понимать "напряжение". Следовательно, закаляясь холодной водой, мы вводим организм в состояние стресса, то есть напряжения, и заставляем его работать в повышенном режиме, перестраивая многие системы организма, тем самым повышая устойчивость к неблагоприятным, вредным воздействиям. Ну а как же с контрастным душем? Да то же самое, только в данном случае имеет место еще не только холодное, но и горячее воздействие, да к тому же еще и контрастное. Механизм же ответных реакций, приводящих к повышению сопротивляемости организма, тот же, что и в первом случае.

Со временем и этот вариант перестал устраивать. Но может ли вызвать подобные ответные реакции тепло, более того, горячая вода?

Кстати, существует даже целое направление в медицине — гипертермия — лечение теплом. То есть стрессовым воздействием, видимо, может обладать не только холодный душ, но и горячий. Да к тому же мне пришло в голову использовать его контрастным. Каким образом? Да подвергать действию горячей воды не все тело сразу, а последовательно — сначала одну часть тела, затем другую, третью и так далее. При контрастном холодно-горячем душе кровеносные сосуды кожи и подкожной клетчатки под действием горячей воды расширяются, чем обеспечивают усиленный приток крови, а затем под действием холодной воды, наоборот, сужаются и крови поступает меньше, а большая ее часть идет к внутренним органам. Таким образом, происходит тренировка мелких сосудов,"дремавших" до этого.

Но ведь нечто похожее произойдет и в случае сочетания температуры душа с воздухом ванны. Поверхность обработанной части тела после горячего воздействия водой, соприкасаясь с менее теплым воздухом ванны, охлаждается. Создается тепловой контраст, а кровь в целом также перераспределяется. В данном случае обязательно нужно выдержать одно условие. Подвергать прогреванию части тела поочередно. Само собой напрашивается определенная технология такого обливания. Разогреваемые части тела должны быть удалены друг от друга, оптимальная схема такая: разогреваем душем правую руку, а затем левую ногу, далее — правую ногу и левую руку. Заканчиваем разогреванием груди, а затем и спины. Не нужно разогревать область сердца и области больших лимфоузлов (подмышечный, подколенный, подключичный). Остается два вопроса: время разогревания и температура воды. Начну со второго. Температура воды должна быть комфортной, а это укладывается в пределах 38-45, ну, может 50 градусов, главное, чтобы было комфортно. Время разогревания также определяется из этих соображений. Делайте разогревание до тех пор, пока испытываете удовольствие, но если вы уж такой любитель, то не стоит превышать 5 минут. Я, например, начинал делать с 1 минуты на каждую область тела, потом почувствовал, что этого мало, и стал время увеличивать. Остановился на 2 минутах. Мои знакомые и друзья, на ком я апробировал свой способ закаливания, также остановились в пределах 2 минут. Главное, следите, какое чувство у вас вызывает прогревание. Насильно эти процедуры, как, впрочем, и другие, проводить не только нецелесообразно, но и вредно.

Поделюсь еще одной тонкостью. Лучший результат получается тогда, когда прогревания каждого участка тела проводить не по 2 минуты, а разбить это время на два периода и делать по 1 минуте, причем сначала в одной последовательности, а затем еще по 1 минуте в другой. Таким образом, горячее последовательное закаливание продолжается 12 минут (по 2 минуты на руки, ноги, спину и грудь). Возможны варианты, но, уверен, они будут отличаться от моих незначительно.

Какие же физиологические сдвиги в организме мы вызываем при закаливании душем? Наукой доказано: кожа, являясь индикатором, а затем и регулятором эндокринных механизмов, способна посылать сигналы для стимуляции нейроэндокринных реакций, в конечном

счете приводящих к повышению иммунной защиты. В нашем конкретном случае надпочечники вырабатывают адреналин и стероидные гормоны (кортизол), усиливающие защитные силы организма, в том числе и механизмы обезболивания. В мозге же синтезируются эндорфины — это гормоны наслаждения и радости, почему и следует выбирать комфортный режим душа.

Итак, 12 минут ежедневно последовательного горячего душа, и вы здоровы и бодры.

Я предпочитаю такой душ, если удается выкроить время, делать утром и вечером.

Приступайте к этой процедуре, не затягивая, время работает на нас.

Ну, а по окончании сам Бог велел стаканчик иммуностимулирующего чая.

Возьмите зверобой, мелиссу, кукурузные рыльца, шалфей, лист черной смородины, перемешайте и заваривайте 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка, настаивать не более 10 минут. Если добавите щепотку цветков таволги (лабазника), то получите чай необыкновенного аромата, да к тому же этим повысите лимфодренаж, так необходимый при формировании иммунитета. Указанный чай обладает общестимулирующим действием, то есть повышает устойчивость к неблагоприятным воздействиям (стрессам в том числе), и, самое главное, повышает иммунитет, а это значит — увеличивает защитные силы организма к инфекционным возбудителям болезней, в том числе ОРЗ и ОРВИ. В комплексе же с закаливанием защитный эффект усиливается.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт,
кандидат
биологических наук.
Московская обл.

КИПРЕЙ МЕЛКОЦВЕТКОВЫЙ

Сегодня речь пойдет о кипрее. Но не о том, который называется узколистным и в народе известен как иван-чай, а о кипрее мелкоцветковом, увы, абсолютно незаслуженно забытом отечественной фармакологией. Между тем названный мной кипрей в последние несколько лет победно шагает по многим европейским странам.

Да, в России об этом растении мало что известно. В справочниках оно не упоминается, в аптеках (даже московских) его нет в продаже.

Итак, кипрей мелкоцветковый (Epilobium parviflorum). Украинцы его называют «зніт». Вот как о нем пишет известная целительница из Австрии Мария Требен (ее книга «Здоровье из аптеки, дарованной нам Господом Богом. Советы и опыт лечения травами» переведена на 18 языков, в том числе на русский. «Кипрей, который до сих пор как лекарственное растение широко не был известен и не упоминался ни в одном популярном травнике, только после представления в первом издании моей книги «Здоровье из аптеки, дарованной нам Господом Богом» прошел победным маршем как средство от простатита. Очень скоро он стал известен в Европе и за ее пределами не в последнюю очередь потому, что помог многим избавиться от вышеназванной болезни. Последнее время его стали упоминать в книгах о травах и в журналах. В связи с тем, что разновидностей кипрея очень много, можно немного растеряться.

Лекарственный кипрей всех разновидностей можно узнать по маленьким цветкам – от красноватых, бледно-розовых до почти белых. Эти цветки сидят, как на гвоздиках, на длинненьких узких стручках, из которых, когда они раскрываются, появляются семена, похожие на белые хлопкообразные волоски.

В Тироле кипрей хорошо известен, как это ни удивительно, под названием «женские волосы». У целебного кипрея заготавливают стебель с листьями и цветки. При этом надо знать, что стебель следует обламывать посередине (его легко обломить), чтобы растение могло потом «выбросить» боковые побеги. Собранное сырье надо сразу мелко нарезать. Кипрей даже при тяжелых формах заболевания пьют не более двух чашек в день – одну утром натощак, а вторую вечером. Но это вовсе не означает, что вам не следует показаться врачу. Сделать это необходимо в любом случае.

Два вида кипрея, которые вряд ли спутаешь с другими – мелкоцветковыми видами кипрея, – собирать нельзя.

Это кипрей с жесткими волосками или ворсинками (мохнатый) – Epilobium hirsutum – и лесной кипрей (Epilobium angustifolium).

У первого, мохнатого, цветки величиной с ноготь большого пальца и пурпурно-красные. Он растет преимущественно целыми колониями кустов, достигая 150 см высоты, на отмелях около воды; стебли и листья мясистые и с ворсинками на нижней стороне.

Лесной кипрей достигает высоты 150 см и часто встречается в лесных зарослях, на опушках леса, на лесосеках, в малиннике. Крупные пурпурно-красные цветки растут пирамидальными длинными негустыми гроздьями на красноватом стебле. Его народное название – Unholdenkraut (чертова трава, дьявольская трава) – прямо говорит о том, что применять его при каких-либо заболеваниях нельзя.

Кипрей мелкоцветковый

Я была молодой женщиной, когда мой свекор умер в полном расцвете сил от аномального увеличения предстательной железы. Сосед, который хорошо разбирался в травах, показал мне мелкоцветковый кипрей и сказал: «Если бы ваш свекор попил чай из этого растения, он еще и сегодня был бы жив. Вы молодая женщина и сможете этим растением многим помочь». Но, как это часто бывает, когда мы молоды и здоровы, я забыла о нем. Но этого не забыла моя мать! Она собирала его каждый год и помогала многим, кто страдал болезнями почек и мочевого пузыря.

На Сретенье 1961 года моя мама умерла, и я забыла в то лето о заготовке кипрея.

В приемной у своего врача я услышала, что один мой знакомый лежит в этой больнице, будучи безнадежно болен раком мочевого пузыря. «Нет,— воскликнула я,— этот человек не должен умереть!»

И подумала при этом о кипрее. Врач, хотя он и хорошо относился к травам, полагал, что в данном случае уже ничто не может помочь больному. Но я не заготовила кипрея и с ужасом думала о том, что сейчас, в середине октября, все, наверное, уже отцвело и засохло. И все же я отправилась за кипреем. Я знала одно место, где он цвел летом. Я нашла всего лишь несколько пожелтевших стебельков, которые, тем не менее, мелко порезала и отослала жене тяжелобольного. Она давала ему по 2 чашки чая в день – одну утром и одну вечером, и через 14 дней я узнала от врача, который позвонил мне по телефону, что в состоянии больного наступило значительное улучшение. Он сказал, смеясь: «Все-таки твоя травка помогает!» С тех пор я сумела помочь уже сотням и сотням больных.

Один аптекарь в Мюнхене показал мне старинную аптечную книгу, где кипрей еще около 1880 года приводился как лекарственное растение. Затем химические препараты совсем его вытеснили.

Сейчас же во всех слоях населения кипрей опять становится известным благодаря моим докладам, публикациям и обмену травами. Мои советы у многих находят отклик. Где бы мы с мужем ни путешествовали – в горах или на лесных тропинках, по берегам ручьев или на вырубках, даже в окрестностях Линца, — мы обнаруживаем, к нашей радости, кипрей, к которому люди отнеслись сознательно: взяты только средние побеги. После этого растение дает побеги еще 2-3 раза. Если корень не поврежден, то на следующий год кипрей вырастает снова.

Из писем ко мне я с радостью узнаю о том, что у многих в саду растет не только земляника, овощи и декоративные кустарники, но и мелкоцветковый кипрей. Раньше от него избавлялись как от сорняка.

Вот одно письмо ко мне из Шварцвальда: «У моей свекрови, которую лечили от рака матки облучениями, пострадали из-за этого кишечник и мочевой пузырь. У нее были такие боли в мочевом пузыре, что врач вынужден был дать ей морфий. И вот по рисунку в вашей книге мы искали мелкоцветковый кипрей и нашли его. Через неделю после начала приема чая из кипрея боли прошли. Это чудеса из аптеки, которую нам дарует Господь!»

Многие страдающие простатой могут выздороветь благодаря мелкоцветковому кипрею, даже не подвергаясь операции. А если ее уже сделали, то чай из кипрея снимет жжение и другие неприятные явления, появляющиеся после операции. Но в любом случае необходимо обращаться к врачу».

Мы завершаем длинное цитирование (но, на наш взгляд, очень содержательное) рецептом Марии Требен: 1 ч. ложку травы (с верхом) залить 1/4 л кипящей воды, дать немного настояться. Принимать только 2 чашки чая в день – утром натощак и вечером за полчаса до еды.

Известный целитель из Словении Патер Симонс (Симонс Ашич) пишет в своей книге «Домашняя аптека» (Штутгарт, 2004): «Целебную силу кипрея мелкоцветкового открыла в 1970 году австрийка Мария Требен и указала тем самым страдающим людям на одно из самых действенных лекарственных растений. Кипрей мелкоцветковый эффективен при лечении простаты, но также и больных почек и мочевого пузыря. Чай из него облегчит проведение операции простаты. Во многих случаях действие чая было таково, что операция и вовсе не потребовалась».

Франциска фон Ау в книге «Домашняя аптека» (Мюнхен, 2004) пишет о кипрее мелкоцветковом как о «чудесном средстве синти и рома» (синти и рома – самоназвания западно- и восточноевропейских цыган) – лекарстве, известном еще в древности, способном препятствовать разрастанию простаты и возвращающем ее к норме.

Ева Ашенбреннер в книге «С Евою Ашенбреннер – в мир дикорастущих трав» (Гармиш-Партенкирхен, 2005) пишет: «Это скромное растение с нежно-розовыми цветками не бросается в глаза... Срезая его (на высоте 10 см от земли), проследить, чтобы не потерялся «пушок» семян, так как он важен для чая. И пить этот чай — при проблемах с простатой и профилактически, чтобы вообще никаких проблем с простатой не было. Годится он и для сидячих ванн».

Иван-чай

Ингрид и Петер Шенфельд («Лекарственные растения. Новый справочник», Штутгарт, 2004) информируют: в лабораторных исследованиях обнаружено, что содержащийся в кипрее мелкоцветковом таннин оенотеин (Oenothein) «сковывает», подавляет энзимы (ферменты), вызывающие доброкачественное увеличение простаты. До сих пор, однако, наука еще не собрала в клинических исследованиях достаточно убедительных данных об эффективности кипрея мелкоцветкового, поэтому традиционная медицина это лечебное средство не предписывает и не применяет.

И еще некоторые сведения о предмете разговора.

Растет кипрей мелкоцветковый по берегам ручьев, на обочинах дорог, на кладбищах, в пойменных лесах, на лесных вырубках, на свалках, у изгородей и заборов, в садах. Срезанное во время цветения растение (листья, стебель, цветки) связывается в пучки и сушится на солнце или в другом месте, открытом воздуху и свету.

В аптеках Европы в продаже только высушенная трава (никаких экстрактов, тинктур, капель, таблеток). В этой траве (Epilobium parviflorum) часто присутствуют и другие разновидности мелкоцветкового кипрея: растущий на холмах, холмовой (E. collinum Gmel), розовый (E. roseum Schreb), горный (E. montanum L.).

Биологически активные вещества растения: бета-ситостерол; флавоноиды: мирицетин, кверцетин, кемпфероль, а также соответствующие им гликозиды; эллагитаннины, прежде всего А и В, и другие дериваты (производные) галловой кислоты.

До сих пор из всех разновидностей кипрея в России был известен и почитаем кипрей узколистный, иван-чай, копорский чай, плакун (Chamaenerium angustifolium) – хорошее лекарственное средство для нормализации деятельности желудка и кишечника, при нарушении обмена веществ, головной боли, бессоннице, ангине, отите и др.

Теперь рядом с ним по праву будет находиться другой лекарственный кипрей, с другой «специализацией» – мелкоцветковый.

Юлий КОСТИНСКИЙ.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЛИНЫ ПЕТРОВНЫ

Пишу в первый раз, хотя выписываю "ЗОЖ" с 2000 года, — тогда жила в Петропавловске-Камчатском. Теперь уже почти пять лет живу в Омске и продолжаю выписывать вестник. Поделюсь рецептами из собственного опыта.

Если беспокоят приступы поясничного остеохондроза, ложусь на пол и очень медленно, избегая резких движений, поднимаю одну ногу, согнутую в колене, и прижимаю ее руками к груди как можно плотнее. Другая нога остается прямой и вытянутой. Держу согнутую ногу 5 минут, можно и дольше. Затем то же самое повторяю с другой. После такой процедуры чувствую облегчение. Дополнительно применяю противовоспалительные мази и держу поясницу в тепле.

При ОРЗ, гриппе, когда беспокоит насморк и нос заложен, беру камфарное масло, предварительно подогретое на водяной бане, обмазываю им всю шею, область бронхов, уши, за ушами, область носа. Можно и внутри крылья носа помазать. Обвязываюсь теплым платком.

Хорошо эту процедуру делать перед сном, но можно и днем, только тогда уже не выходить на улицу. Дополнительно к этому лечению завариваю в термосе шиповник и пью теплым. Днем каждые 2-3 часа промываю носоглотку подсоленной водой или отваром шалфея. При таком лечении в основном обхожусь без таблеток.

Если вдруг на губе появился герпес, мажу ушной серой. Осторожно достаю из уха серу и мажу ею пораженные места.

Адрес: Пелагейченко Галине Петровне, 644082 г. Омск, ул. Южная, д. 99б, кв. 6.

ПОДЕРЖИТЕ ЛИМОН В КИПЯЩЕЙ ВОДЕ...

Расскажу, как вылечили изнуряющий кашель у моих детей-двойняшек. Им скоро будет по три годика. Многие рецепты перепробовали, а помог такой.

Лимон исколоть вилкой и бросить в кипящую воду ровно на 5 минут, затем вынуть. Как остынет, отжать сок на соковыжималке для цитрусовых. Слить в 200-250-граммовую банку, добавить 25 мл аптечного глицерина и до верха долить качественным медом. Хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Последний раз можно принять 2 ч. ложки не до, а после еды через час.

Адрес: Сониной Марине Сергеевне, 173025 Новгородская обл., г. Великий Новгород, ул. Кочетова, д. 39, кв. 30.

ПРО РЕДЬКУ С МЕДОМ И СОЛЕВУЮ ГРЕЛКУ

Хочу поделиться простыми и эффективными рецептами, которые мы используем в нашей семье.

От кашля лечусь черной редькой. Плод средней величины мою и вместе с кожурой тру на мелкой терке. Чуть подогреваю 1-2 ч. ложки меда, смешиваю с редькой и эту кашицу кладу либо в хлопчатый мешочек, либо на ткань — и на грудь. Сверху прикрываю чем-нибудь теплым. Держу 20-40 минут. Можно захватить шею, а вот область сердца старайтесь избегать. Печет почище горчичников, зато и согревает намного сильнее. Когда компресс снимете, кожу обязательно протрите смоченной в теплой воде салфеткой. Делать эту процедуру следует на ночь.

Если простуда сильная, я еще пью сок черной редьки с медом. Плод, естественно, надо хорошенько вымыть, отрезать макушку — там, где хвостик, сделать ямку, положить в нее 1-2 ч. ложки меда и дать настояться несколько часов. Пить по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды. Выпили весь сок, снова заложите в углубление мед, дайте настояться и пейте новую порцию на здоровье.

Бывает, привяжется такой сильный насморк, что никакие лекарства не помогают. В этих случаях меня спасает солевая грелка. 4-5 ст. ложек соли раскаливаю на сковородке и всыпаю либо в хлопчатобумажный мешочек, либо в носок, края завязываю. Грелку накладываю на нос, на переносицу, и обязательно захватываю область "третьего глаза" — чуть повыше переносицы. Держу, пока не остынет соль. Чтобы не обжечь кожу, обязательно под грелку подкладываю тряпочку, которую, как только соль начнет остывать, убираю. Это средство эффективно помогает и при кашле.

А теперь рецепт для тех, кто хочет похудеть. Очень давно один профессор посоветовал это средство моей маме. В стакан с водой накапайте 1-2 капли йода и выпивайте утром натощак. Если вес зашкаливает, то количество йода можно увеличить до 3-4 капель на стакан воды. Курс — не меньше двух месяцев, а в некоторых случаях и больше.

В рубрике "Отзовитесь!" часто просят совета, как избавиться от веснушек и пигментных пятен. Моей маме помогла обыкновенная вишня. Когда мама была беременна, у нее появились пигментные пятна. Тогда она вишневым соком и мякотью стала обмазывать лицо. Маску держала минут 20-30, потом ее смывала. А когда родила меня, стала смазывать лицо грудным молоком. Кожа очистилась, о пятнах остались одни воспоминания.

Адрес: Пашкиной Елене, 649245 Алтай, Чемальский р-н, с. Усть-Сема, ул. Зеленая, д. 12.

ДУБОВАЯ ЗОЛА— ПРОТИВ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

В старину золой лечили многие недуги. Целебной считается любая, кроме золы сирени и ели. Я лично пользовалась дубовой — мне удалось снизить давление.

Заливала 4 ст. ложки дубовой золы 1 л кипятка, настаивала сутки. Потом настой процеживала через марлю и пила по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. Затем делала перерыв 5 дней и повторяла лечение еще раз. Сейчас давление 135/85.

И еще. Если водным настоем луковицы нарцисса обмывать ежедневно грудь, никогда не будет мастопатии.

Ну, и в заключение — приглашение. Кто желает переехать в деревню,

приезжайте к нам в Алисово. Земля плодородная, кругом пруды, сады. Растут почти все лекарственные травы. Дома продаются недорого — по 15 тысяч рублей. Приезжайте и радуйтесь жизни.

Адрес: Осиповой Раисе Михайловне, 303402 Орловская обл., Колпнянский р-н, п/о Дровосечное, дер. Алисово.

МОЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА

Несколько лет назад врачи поставили мне диагноз: псориаз. Медикаментозное лечение мало помогало. Решила разработать свой лечебный комплекс, чтобы одновременно воздействовать на больную кожу, повысить иммунитет.

Переработав много литературы, составила курс лечения, самостоятельно прошла его и вот уже 1,5 года не болею. Но каждые полгода делаю профилактику.

Вот мой секрет выздоровления.

- Принимаю лечебные ванны (или обтирания). Завариваю в ведре или большой кастрюле несколько пихтовых и кедровых веток, добавляю 6-8 капель кедрового масла, чтобы вода стала темной. Раствор выливаю в ванну или обтираюсь им. Температура воды должна быть 40-50°. Горячо, но терплю. Делаю все это 2 раза в неделю по 20 минут.
- Готовлю лечебную мазь. Смешиваю один тюбик детского крема, 20 капель пихтового масла и 10 капель березового дегтя. 2 раза в день обрабатываю пораженные места (а после ванн — обязательно).
- Купила густой экстракт чаги (бефунгина). Для приготовления отвара 1 ст. ложку экстракта подогреваю на водяной бане, затем развожу в 1 стакане кипяченой воды комнатной температуры. Пью по 1 ст. ложке раствора за 20-30 минут до еды 2-3 раза в день.
- Принимаю солнечные ванны (исключение: псориаз летний) и посещаю солярии. Это снимает покраснение, раздражение, уменьшается зуд и шелушение больной кожи.
- Соблюдаю диету (молочно-растительную): до минимума ограничила употребление мяса, животных жиров, копченостей, острых блюд, шоколада и цитрусовых.

Все эти пункты соблюдаю комплексно и без перерыва в течение 3 месяцев. Моя методика уникальна своей простотой, доступностью компонентов, сочетается с лечением медикаментами. Только я исключила антибиотики и новокаин, поскольку на коже могут возникнуть новые аллергические реакции.

Адрес: Сергеевой Виктории Александровне, 663013 Красноярский край, Емельяновский р-н, пгт Памяти 13 Борцов, ул. Горького, д. 29.

КАЛИНА, СОЛЬ И СОДА ПОМОГУТ ПРИ КАШЛЕ

Если пропал голос, на ночь выпейте 100 г теплой воды и сразу съешьте 1 ст. ложку меда, затем 1 ст. ложку подсолнечного масла. До утра ни есть, ни пить. Если надо, повторите на следующий день. И так, пока не восстановится голос.

Когда начнется кашель, утром вскипятите 150 мл воды. Положите туда 1 ст. ложку с верхом сырой калины (перед этим ее разомните). Все это кипятите 5 минут, процедите через марлю. Отвар смешайте с 1 ч. ложкой меда и выпейте, как только немного остынет, натощак за 30 минут до еды. Калину я запасаю с осени и храню ее на террасе или в холодильнике.

От кашля также поможет избавиться сода с солью. В 100 г теплой кипяченой воды положите по 1 ч. ложке (без верха) соли и питьевой соды. Размешайте, выпейте утром натощак за 30 минут до еды.

Адрес: Терешкиной Вере Ивановне, 391450 Рязанская обл., Сасовский р-н, с. Кустаревка, ул. Заводская, д. 14, кв. 2.

ХОЧУ НЕ ХОЧУ, А ПЕРЕКИСЬ ПРИНИМАТЬ БУДУ

Четыре года читаю вестник. Он для меня прежде всего надежная моральная поддержка в мире холодного равнодушия. Периодически пользуюсь советами читателей. Радуюсь жизни, несмотря на болезни и возраст — 82 года.

Уже три года принимаю перекись водорода. Пью ее один раз в день — утром натощак по 10 капель на полстакана воды. Поскольку резиновая деталь пипетки от перекиси быстро выходит из строя, отмериваю нужное количество с помощью чайной ложки. После приема ничего не ем и не пью в течение получаса. После каждых 9-10 дней приема делаю перерыв на 2-3 дня.

У меня появилось больше энергии, стали темнеть седые волосы, а главное — перестали болеть колени. До приема перекиси колени болели сильно, и я ходила с палкой, которой сейчас не пользуюсь.

Несколько месяцев назад у меня начало скакать давление — то 160/80, то 110/60 и ниже. Тогда я прервала прием перекиси на неделю. И знаете — опять сильно заболели колени. Возобновила прием — боли тут же прекратились. Теперь хочу не хочу, но перекись принимать буду.

Адрес: Цыбиной Наталье Васильевне, 141062 Московская обл., пгт Болшево, ул. Садовая, д. 17.

КОМПРЕСС С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ОТ ХРИПА

У меня хронический бронхит — я сибирячка. В поликлинику всякий раз ходить — замучаешься. Еще давно бывшая сотрудница по работе посоветовала следующее: мягкую ткань обильно смочить теплым растительным маслом (каким — неважно), положить на грудь, сверху еще материю. Но без целлофана. Три процедуры — свист и хрип в груди исчезают.

Некоторые делают компресс с бараньим жиром, но я предпочитаю растительное масло. Облегчает, и еще как! Не заменят никакие таблетки и сиропы.

Адрес: Чемезовой (Малининой) Галине Ивановне, 630099 Новосибирская обл., г. Новосибирск, ул. Семьи Шамшиных, д. 45б, кв. 20.

И НЕТ АНГИНЫ!

Взял из "ЗОЖ" много полезного. Хочу предложить и что-то свое.

Напишу, как я лечу ангину. Вернее, лечил, так как теперь у меня ее не бывает. Разведя предварительно размятую в порошок таблетку левомицетина в стакане теплой воды, полоскал горло.

Главное условие — полоскать каждые 10-15 минут, чтобы горечь во рту не проходила. Стакана хватает часа на 4. После этой процедуры ангины у меня как не бывало. А на гландах, где находились гнойники, остались лишь красные точки.

Адрес: Черепанову Юрию Александровичу, 242600 Казахстан, Актюбинская обл., г. Хромтау, ул. Рыскулбекова, д. 38, кв. 15.

У МАЛИНЫ ЦЕЛЕБНЫ ДАЖЕ ВЕТКИ

Весна — пора гриппа и простуд. Однако есть немало простых и эффективных способов, которые помогут избежать этих недугов.

Утром, после того как почистите зубы, обязательно промойте нос и прополощите горло раствором морской соли. Для приготовления раствора надо 0,5 ч. ложки соли растворить в стакане кипятка, помешивая. Дать раствору остыть, чтобы был теплым, отфильтровать через марлю или ткань. Затем потихоньку наливать этот раствор из стакана в согнутую ладонь и втягивать поочередно через левую и правую ноздрю. При этом большим пальцем свободную ноздрю нужно закрыть. Удобнее всего носовые проходы промывать спринцовкой емкостью около 100 мл. На это уходит половина стакана. Другую используем для полоскания горла.

Раствор можно приготовить не только из морской, но и из йодированной соли. Только ее следует растворять не в горячей, а в теплой воде, чтобы не испарился йод.

При контакте с больным гриппом или при легком недомогании поможет отвар из веточек малины. В поллитровую банку нужно положить 1 ст. ложку с горкой мелко измельченных веточек, залить стаканом кипятка и плотно закрыть пластмассовой крышкой. Банку хорошо укутать и дать настояться 30 минут. Затем настой процедить в другую стеклянную посуду, выжать туда сок одного лимона и добавить раздавленные чесночницей две дольки чеснока. Если нет диабета, напиток можно подсластить чайной ложкой меда.

Этот настой надо принимать на ночь, перед тем как лечь в постель, и не меньше 3 дней.

Если ветками не запаслись с осени, не беда. Их можно нарезать и сейчас.

Адрес: Шубину Вячеславу Васильевичу, 440039 г. Пенза, ул. Коммунистическая, д. 35, кв. 50.

ГОРОХОВАЯ МУКА СПАСАЕТ ОТ ШУМА В ГОЛОВЕ

Если у вас шум в голове, соберите зеленые стручки гороха. Высушите их и измельчите в ступке пестиком. Залейте 1 ст. ложку стручков стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 30 минут. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Через каждые два дня делайте двухдневный перерыв.

Если у вас болит поджелудочная, промойте гречневую крупу, высушите и измельчите в кофемолке в муку. В стакан кефира высыпьте 1 ст. ложку муки и оставьте до утра. Утром натощак выпейте стакан воды, а через 15 минут стакан кефира с гречкой. Курс — месяц. Затем месяц перерыв, и курс повторить.

Адрес: Ширме Елене Александровне, 680512 Хабаровский край, Хабаровский р-н, с. Галкино, ул. Мира, д. 23, кв. 2.

СДЕЛАЙТЕ БЕРЕЗОВУЮ ПОДУШКУ

От остеохондроза очень хорошо помогают березовые листья. Соберите их столько, чтобы набить ими тоненький матрасик. Можете прогреть его на солнышке, чтобы стал теплым. Ложитесь на листья спать.

Когда я собирала себе листочки березы, ко мне подошла женщина и спросила, зачем мне они. Объяснила, что березовая подушка помогла моей сестре избавиться от остеохондроза. А женщина рассказала, что таким же образом ее муж избавился от судорог, которые мучили его с детства. Теперь ему 50, а он о судорогах и не вспоминает.

Адрес: Луненок Александре Никифоровне, 361045 Кабардино-Балкария, г. Прохладный, ул. Боронтова, д. 80.

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ ПРОТИВ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ

Уверен, что страдающие от сердечных приступов знают, какие таблетки нужно глотать и как скоро эта таблетка начнет действовать. Предлагаю проверенный эффективный способ экстренной помощи при сердечном приступе. Закололо в области сердца, присядьте и проглотите, не разжевывая, небольшой зубчик чеснока.

Ну, а если боль прихватила на работе, на природе, в транспорте? Не падайте духом! Присядьте и энергично растирайте кончики пальцев обеих рук, начиная с большого пальца любой руки. После этого соедините вытянутые мизинцы, а остальные пальцы прижмите к ладоням. Мизинцы — там, где находится основание ногтя — прикусите до терпимой боли. Прикусив, подержите пальцы в таком положении 20-30 секунд. Неприятное ощущение в сердце исчезнет. Но если боль не отступила, вызывайте "скорую", а до ее приезда продолжайте делать массаж.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344019 г. Ростов-на-Дону, ул. 23-я Линия, д. 12, кор. 10, кв. 38.

НАШЛА СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРА!

Запор — коварная болезнь, особенно для стариков. Я из-за этой напасти потеряла брата-фронтовика. Вся грудь у него была в орденах и медалях, а умер от запора на 74-м году жизни.

Долго я искала простое и недорогое средство, которое раз и навсегда избавило бы человека от этого недуга. И нашла!

Беру полстакана смеси из муки грубого помола, муки ржаной, манки, овсянки (я беру "Геркулес"), ячменя, гречки — на 5 литров воды. Перед тем, как все это измельчить, по отдельности хорошенько прокаливаю на сковородке. Итак, 0,5 стакана смеси из круп высыпаю в 5-литровую банку и заливаю кипяченой остывшей водой. Добавляю кусочек сырых дрожжей величиной с боб, а можно влить 0,5 л кефира (тогда воды поменьше). Это — закваска. Через 2 суток состав можно пить, причем когда хочешь, сколько хочешь, с чем хочешь — хоть с сахаром, хоть с медом. Не огорчайтесь, если в доме не найдется какого-то из компонентов. Что есть, то и сыпьте в банку. Крупы можно использовать два раза, то есть дважды заливать водой, потом надо готовить новую порцию. Продукты заливать закваской можно 2 раза, но не больше. Потом придется готовить свежую основу.

Кишечник мой после такого лечения стал работать как часики, чего никогда не бывало, перестала кружиться голова, но самое удивительное в этом средстве — его "побочный" эффект: при систематическом употреблении напитка из круп у любителей алкоголя пропадает тяга к спиртному.

Адрес: Анисимовой Нине Григорьевне, 667001 Тыва, г. Кызыл, ул. Северная, д. 5, кв. 4.

ПРИКРЫЛСЯ ОТ БОЛИ ЛОПУХОМ

Расскажу, как устранил боль в бедрах и голенях. Мучился два года, а потом вспомнил услышанный еще в детстве рецепт и стал делать вот что.

Нарезал две сумки листьев лопуха большого, заливал горячей водой прямо из-под крана. В ванну стелил пленку. Клал на нее несколько слоев горячих листьев (чтобы можно было терпеть) и садился на них, а на ноги накладывал еще несколько слоев. Закрывал сверху пленкой для сохранения тепла. Сидел и читал до полного остывания массы, где-то 1-1,5 часа. Таких процедур провел примерно 15, делал через день. Результат — 13 лет ноги не болят.

Адрес: Гавырину Анатолию Васильевичу, 423564 Татарстан, Нижнекамский р-н, пос. Камские Поляны, д. 2/5а, кв. 3.

МАСЛО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ НЕ РАЗ СПАСАЛО ОТ ОЖОГОВ

Выписываю вестник с июля 2000 года, читаю с удовольствием. Примите и от меня рецепт, которого на страницах "ЗОЖ" не встречала.

Сорвите чистые листья одуванчиков (нижние не берите), не мойте. Вытрите сухой чистой тряпочкой, нарежьте кусочками по 2-3 см и положите в любую емкость, слегка утрамбовав. Залейте нерафинированным подсолнечным маслом до верха. Листья обязательно должны быть утоплены в масле, а то почернеют. Поставьте емкость на тарелку, ничем не закрывайте и поместите на солнечную сторону окна на 14 дней. По истечении срока процедите масло через 2 слоя марли, отожмите. Зеленоватое одуванчиковое масло слейте в темную бутылку, закройте ее пробкой. Храните в холодильнике или в прохладном темном месте. Срок годности не ограничен. Если вы захотите обновить это масло, нарежьте одуванчиковые листья, вылейте на них через марлю остаток вашего лечебного масла (при хранении более 3 лет на дне образуется густой осадок, его следует выбросить) и залейте все свежим нерафинированным подсолнечным маслом, а потом снова поставьте на 14 дней на солнце.

Место ожога смазывайте одуванчиковым маслом каждый час в течение суток, не закрывая раны. То есть 24 раза.

Уже 8-й год пользуюсь одуванчиковым маслом. Сколько ожогов за эти годы случалось и у меня, и в семье, и у коллег по работе! Я работаю в пекарне. Температура в печи — 220-240°. Замешкаешься, кисти рук то сверху, то снизу бывают "поцелованы" полосой ожога, а кто и ноги умудряется обжечь освобожденными от хлеба очень горячими формами, которые ставят на низенькие коляски.

В своей смене (работали через трое суток) я тут же лечила пострадавших от ожога одуванчиковым маслом и мазала-то всего 2-3 раза через час. А к следующей смене глазам своим не верила: в худшем случае полосочка ожога оставалась чуть видна.

Адрес: Кутлубаевой Валентине Макаровне, 392515 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, пгт Новая Ляда, ул. Октябрьская, д. 18.

ЧЕСНОЧНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ НОЮЩЕГО ЗУБА

Выписываю "ЗОЖ" с 1999 года. А познакомилась с ним благодаря соседке, за что всегда буду ей признательна. Каждый номер жду с нетерпением, спасибо, что смогли объединить такую армию борцов за здоровье и желающих поделиться своим бесценным опытом с другими. Поэтому "ЗОЖ" я расшифровываю так: Золотой Опыт Жизни.

Надеюсь, и мои рецепты кому-то будут полезны. Чесночный чай снимет чувство дискомфорта после удаления зуба и спасет от ноющей боли. Положите в стакан 1 ч. ложку сухого чая, добавьте 1-2 зубчика измельченного чеснока, залейте кипятком, накройте стакан крышкой, дайте настояться минут 30 и полощите этим составом рот.

Адрес: Грановской Вере Львовне, 309511 Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкр Олимпийский, д. 56.

Помогите вылечить субатрофический фарингит.

Адрес: Олаевой Валентине Григорьевне, 429541 Чувашия, Моргаушский р-н, п/о Калайкасы, дер. Шомиково.

* * *

В 2003 году перенесла инсульт. Ходить самостоятельно не могу, падаю от головокружений. Парализована правая сторона, рука не работает. Мне 52 года. Как поступить?

Адрес: Кондратьевой Валентине Ивановне, 355042 г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 40/3, кв. 151.

* * *

Дочь страдает лимфаденитом — воспалением лимфоузлов. Откликнитесь, кому удалось побороть такой недуг.

Адрес: Толоконниковой Вере Федоровне, 352605 Краснодарский край, Белореченский р-н, х. Кубанский, ул. Школьная, д. 27.

* * *

Чем лечить язвочки заднего прохода?

Адрес: Гулак Лидии Георгиевне, 353656 Краснодарский край, Ейский р-н, ст-ца Должанская, ул. Октябрьская, д. 199.

* * *

Беспокоит невралгия тройничного нерва. Ощущение такое, будто в глазу инородное тело. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Бурукиной Зое Борисовне, 410033 г. Саратов, ул. Мира, д. 26, кв. 62.

* * *

Болят и опухают коленные суставы, ноги от колен до подошв все время мерзнут. Что предпринять?

Адрес: Легасову Григорию Ильичу, 422980 Татарстан, г. Чистополь, пер. К. Либкнехта, д. 12.

* * *

Диагноз: ринофима с множеством атером на носу. Как с этим справиться народными средствами?

Адрес: Нетребину Алексею Петровичу, 346705 Ростовская обл., Аксайский р-н, х. Островский, ул. Молодежная, д. 8, кв. 1.

* * *

Мне 55 лет, диагноз: жировой гепатоз печени. Посоветуйте методы лечения.

Адрес: Морозовой Людмиле Николаевне, 236011 г. Калининград, ул. Олега Кошевого, д. 64, кв. 16.

* * *

Страдаю бронхиальной астмой и холециститом, артрозом пятки. Беспокоят камни в желчном пузыре. Аллергия на йод и редьку. Откликнитесь, кто может что-то посоветовать.

Адрес: Варламовой Валентине Николаевне, 432066 г. Ульяновск, пр-т Хо Ши Мина, д. 13, кв. 129.

* * *

У дочери над верхней губой растут волосы, стали появляться и на подбородке. Кремы и лазерная депиляция результата не принесли. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Стрижко Полине Ивановне, 404503 Волгоградская обл., г. Калач-на-Дону, пер. Строительный, д. 4а.

* * *

Диагноз: распространенный остеохондроз, межпозвонковые грыжи пояснично-крестцового отдела, деформация позвонков, суставов и костей. Беспокоят головные боли, болят кости, чувствуется скованность во всем теле. Страдаю бессонницей, пародонтозом, остеопорозом. Откликнитесь, кому удалось справиться с такими болезнями. Можно ли избавиться от келоидного рубца, образовавшегося после удаления желчного пузыря?

Адрес: Таравковой Татьяне Ивановне, 397600 Воронежская обл., г. Калач, ул. Ленинская, д. 16, кв. 2.

* * *

После операции по удалению камня слюнной железы повредили нерв. Прошло три года, но во время еды язык щиплет. Беспокоят боли в языке, голове, суставах, шум в ушах и ногтевой грибок. Помогите советом.

Адрес: Нигматулину Мансуру Комаловичу,433504 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Чкалова, д. 31.

* * *

Отзовитесь, кто смог вылечиться от саркоидоза народными средствами.

Адрес: Горяиновой Галине Михайловне, 174400 Новгородская обл., г. Боровичи, ул. Софьи Перовской, д. 88, кв. 200.

* * *

Как вылечить хронический панкреатит и повышенную кислотность желудка? Соблюдаю диету, похудела на 8кг. 10 лет страдаю хроническим гайморитом. Мне 55 лет. Помогите советом.

Адрес: Васильковой Зинаиде Дмитриевне, 248002 г. Калуга, ул. М. Горького, д. 94, кв. 59.

* * *

Страдаю кистой на почке. Что предпринять?

Адрес: Труневой Наталье Александровне, 188800 Ленинградская обл., г. Выборг, ул. Выборгская, д. 40, кв. 42.

* * *

Диагноз: альвеолит. Похудела на 14 кг, прописали гормональное лечение. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Багановой Валентине Дмитриевне, 344007 г. Ростов-на-Дону, ул. Орбитальная, д. 28, кв. 93.

* * *

7 лет я прикована к кровати. Диагноз: деформирующий полиартрит. Помогите!

Адрес: Хозловой Людмиле Николаевне, 671205 Бурятия, Кабанский р-н, пгт Каменск, ул. Солнечная, д. 15, кв. 1.

* * *

Беспокоит коксартроз. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Ивановой Таисии Васильевне, 162603 Волгоградская обл., г. Череповец, ул. Архангельская, д. 108, кв. 69.

* * *

Как избавиться от грибка на голове (микроспоры)? Страдает внучка, ей 2,5 года. Грибок возник после купания в деревенской речке. Приходится постоянно стричь девочку наголо.

Адрес: Юлиной Валентине Александровне, 428031 Чувашия, г. Чебоксары, ул. Кадыкова, д. 18/1, кв. 37.

* * *

После двусторонней пневмонии образовались бронхоэктазы. Лечили антибиотиками и гормонами, но результата почти нет. Одну часть легкого удалили. Что предпринять?

Адрес: Фоминой Любови Яковлевне, 163009 г. Архангельск, ул. Стрелковая, д. 26, кор. 3, кв. 79.

* * *

20 лет страдаю краурозом вульвы. Советы, взятые из вестника, помогают на 8-12 часов. Что можно еще предпринять?

Адрес: Лебедевой Екатерине Афанасьевне, 454087 г. Челябинск, ул. Калининградская, д.4.

* * *

Отцу 83 года, у него постоянно болят и распухают суставы рук и ног. Мочегонные помогают лишь на время. Что делать?

Адрес: Сидоренко Вячеславу Александровичу, 433336 Ульяновская обл., Ульяновский р-н, пос. Зеленая Роща, ул. Совхозная, 7, кв. 4.

* * *

Дочери поставили диагноз: кольцевидная гранулема на руках. Как помочь девочке?

Адрес: Шугаевой Вере Ивановне, 249650 Калужская обл., Барятинский р-н, с. Барятино, ул. Мира, д. 12, кв. 2.

* * *

Помогите вылечить многочисленные кисты легких и бронхиальную астму. Из-за кист четыре раза был пневмоторакс.

Адрес: Шабаевой Р.Р., 422207 Татарстан, Агрызский р-н, с. Табарли, ул. Ленина, д. 20.

* * *

Мне 48 лет. Ходьба причиняет невыносимые страдания. Беспокоят пяточные шпоры. Лечилась народными средствами: желчью, лавровым листом, йодом. Прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от этого недуга.

Адрес: Левиной Тамаре Викторовне, 308027 г. Белгород, ул. 5 Августа, д. 1, кв. 42.

* * *

Внучке 3 года, плохо пахнет изо рта, особенно по утрам. Зубки хорошие. Чем помочь малышке?

Адрес: Сахаровской Любови Григорьевне, 666793 Иркутская обл., г. Усть-Кут, ул. Набережная, д. 3, кв. 11.

* * *

Беспокоят огрубевшая и сухая кожа на стопах и пятках, ногтевой грибок. Ногти расслаиваются. Помогите советом.

Адрес: Шадриной Галине Леонидовне, 624171 Свердловская обл., Невьянский р-н, с. Быньги, ул. Заречная, д. 24.

* * *

Муж страдает хроническим обструктивным бронхитом. Откликнитесь, кто может что-то подсказать.

Адрес: Шумайловой Ю.В., 620048 Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Современников, д. 2, кв. 61.

* * *

Отзовитесь, кто перенес операцию по замене тазобедренного сустава. У мужа коксартроз обоих суставов. Одна нога укоротилась, беспокоят боли. Может быть, помогут народные средства?

Адрес: Абраменко Людмиле Алексеевне, 346919 Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Комсомольская, д. 19, кв. 2.

* * *

Как вылечить свищ на копчике (эпителиальный копчиковый ход)? Страдает внучка.

Адрес: Бузиновой Людмиле Андреевне, 620098 Свердловская обл., г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, д. 45, кв. 11.

* * *

Посоветуйте, как вылечить дискинезию тонкой, толстой кишки и желчного пузыря, а также вывести камни в простате. Мне 65 лет.

Адрес: Попову А.И., 397552 Воронежская обл., Воробьевский р-н, с. Солонцы, ул. Московская, д. 16.

* * *

Диагноз: дисциркуляторная энцефалопатия, гипертония, шейный остеохондроз. Мучают постоянные головокружения, шум в ушах и голове, шатаюсь, как пьяная, не могу далеко ходить. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Степиной Надежде Дмитриевне, 242700 Брянская обл., г. Жуковка, ул. Осипенко, д. 31.

* * *

Внучке 6 лет. Беспокоят плоские бородавки на лице. Образовываются около глаз, на лбу, на щеках. Мазали чистотелом, марганцовкой, прижигали жидким азотом. После процедур они уменьшаются, но через некоторое время снова начинают расти. Чем помочь девочке?

Адрес: Артюх Любови Александровне, 446433 Самарская обл., г. Кинель, ул. Киевская, д. 24.

* * *

Можно ли вылечить эндометрит без операции?

Адрес: Коноваловой Клавдии Петровне, 141983 Московская обл., г. Дубна, ул. Орджоникидзе, д. 27а, кв. 1.

* * *

У дочки с рождения не проходит мастит. Не помогают мазь Вишневского, водка с магнезией. У меня после родов появился варикоз и артрозоартрит коленных суставов. Мне 31 год. Подскажите, чем лечить?

Адрес: Трофименко Ирине Леонидовне, 346908 Ростовская обл., г. Новошахтинск, пер. Гришина, д. 9.

* * *

7 лет назад я попала в аварию, с тех пор не могу ходить. Подскажите, как восстановить координацию движений после закрытой черепно-мозговой травмы, ушиба головного мозга. Поврежден мозжечок. В глазах двоится, руки трясутся (только когда что-то делаю). Мне 36 лет. Откликнитесь, кто может что-то посоветовать.

Адрес: Рузайкиной Наталье Владимировне, 675028 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Институтская, д. 2, кв. 73.

* * *

Много лет страдаю псориазом. Пользовался рецептами "ЗОЖ", но пока улучшений нет. Как поступить? Мне 46 лет.

Адрес: Александру, 603095 г. Нижний Новгород, ул. Львовская, д. 13, кв. 203.

* * *

Беспокоит сухость в носу. Лечение зверобоем не помогло. Что еще предпринять?

Адрес: Сусловой Галине Васильевне, 623944 Свердловская обл., Слободо-Туринский р-н, с. Ницинское, ул. Первомайская, д. 10.

* * *

Как избавиться от кист печени народными средствами?

Адрес: Шестовской Нине Александровне, 623842 Свердловская обл., Ирбитский р-н, с. Черновское, ул. Советская, д. 57, кв. 2.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечил миелопатию.

Адрес: Бобровой Галине Егоровне, 396659 Воронежская обл., г. Россошь, пл. Октябрьская, д. 101а, кв. 11.

* * *

Племяннице 30 лет. Диагноз: болезнь Крона. Три года она безуспешно борется с этим недугом. Мучают частые боли в животе, слабость, бессонница, потеря веса. Кто смог справиться с такой болезнью, откликнитесь.

Адрес: Чувакиной В.В., 109377 г. Москва, ул. 4-я Новокузьминская, д. 9, кор. 1, кв. 105.

* * *

Мне 33 года. Беспокоят эндометриоз матки, спаечный процесс в маточных трубах. Яйцеклетки не созревают, гормоны не помогают. Помогите советом!

Адрес: Мусаевой Раисе Мусаевне, 368115 Дагестан, Кизилюртовский р-н, с. Зубутли-Миатли, ул. Советская, д. 22.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ КОМАРОВ

Ехали мы как-то с сыном по Алтаю, дорога скатертью стелилась под колеса. Едем, любуемся красотой. Лес то сжимает дорогу с обеих сторон плотной угрюмой стеной, то разбегается в стороны, открывая живописные поляны в пестрых коврах цветов. Красота!

День медленно угасал, а до Бийска было еще далеко. Решили устроить привал. Только присели к своей самобранке, как нас тут же дружным роем атаковали комары. Мы схватили скатерку и кинулись в машину. Комары за нами. Щелк дверьми, и, довольные, торжествуем победу!

Комары облепили машину плотной шубой, сквозь стекло был слышен их рассерженный писк. Однако в закрытой машине стало душно. Терпим. Стало нечем дышать. Я закрыла глаза и прислушалась к писку комаров. Сожрут! Наконец, не выдержали, открыли. Лавиной хлынули комары, облепили с ходу. Пытались отбиваться. Бесполезно. И тут вспомнили: у нас же есть мазь от комаров! Сонный сын на ощупь вынул из бардачка тюбик, подал мне и провалился в дурман сна от усталости. Я быстро и тщательно намазала лицо, руки, ноги — себе и спящему сыну. Комаров как ветром сдуло.

"То-то!" — блаженно улыбнулась я. "А что это за новая мазь? Запах какой-то странный", — думала я сквозь сон.

А вот и солнышко первым ласковым лучом коснулось моих глаз. Все вокруг улыбалось и сверкало обильной росой... Не передать блаженного праздника моей души при созерцании раннего утра, подернутого легчайшей кисеей тумана и набросившего сверкающий алмазами наряд на сонную красоту. Долго наслаждалась я тишиной и покоем. Но... пора продолжать путь. Бужу сына. Он открыл глаза, и вдруг они стали округляться и наполняться ужасом: "Мама, что с вами?!" Я повернулась к нему и в свою очередь стала медленно леденеть от страха. Это был не мой сын, а неизвестно откуда взявшийся негр. Причем негр какой-то странный: кожа на лице черно-пятнистая.

Я бросилась к зеркалу бокового вида. Мое лицо оказалось таким же черным, одни глаза сверкали.

Я долго сидела обессиленная, пытаясь сообразить, что же произошло, пока глаза не остановились на злополучном тюбике. Читаю: клей резиновый. И тут же вспомнила свой торжествующий смех над комарами.

Так вот почему они бежали без оглядки.

Ну а мазь от комаров мы потом нашли в том же бардачке. Только толку от нее...

Адрес: Варехиной Л.Т., 646800 Омская обл., Таврический р-н, р.п. Таврическое, ул. 1-я Омская, д. 15.

ТЯЖКОЕ РАССТАВАНИЕ

Как-то зимой мои девочки, а у меня их трое, принесли домой слепого еще щенка, которого выбросили соседи. Щенок дрожал и тихо скулил. Что было делать? Не возьму щенка — как буду выглядеть в глазах дочерей? Посадила малыша в коробку из-под обуви, взяла пипетку, налила в бутылочку молока и накормила малыша. Назвали мы его Тэзиком. Он быстро подрос и стал сторожить наш дом, никогда зря не лаял и ни на кого не нападал. Я не боялась отпускать девочек гулять с Тэзиком, так как он был очень надежным охранником.

Прошло 3 года, нам пришлось уехать в Узбекистан по семейным обстоятельствам. Когда продавала дом, новый его хозяин обещал не обижать Тзэика. Собрав пожитки, села с детьми в автобус и поехала в Пермь в аэропорт, который находился в 40 километрах от нашего поселка. Когда посмотрела в окно, то увидела бегущего за машиной Тэзика. Глядя на него, дети плакали, и я тоже, но что было делать: мы не могли взять его с собой. Я даже не знала, где будем жить, удастся ли устроиться на работу...

За 10 километров до аэропорта Тэзик отстал. Наверное, у него уже не было сил бежать за автобусом. Как могла, объяснила девочкам, что Тэзик не потеряется, а вернется домой. И правда, мама написала, что он пришел к ней в дом. Мама ставила перед псом миску с едой, но он ничего не ел и все ждал. Через трое суток Тэзик ушел к новому хозяину нашего дома.

В Узбекистане мы прожили 6 лет, а затем переехали в Курганскую область. Вышла замуж, девочки мои подросли, появились у меня еще два сына. Но вот пришло письмо от мамы, в котором она сообщила, что из рабочего поселка переезжает в город и продает наш родовой дом. В нем я родилась, в нем прошли мое детство и юность. Решила с семьей поехать попрощаться с родными стенами.

Когда после встречи с мамой вышла в сени, то чуть не упала: мне на грудь бросился седой пес. Муж хотел его ударить, но я тихо сказала: "Не надо, это Тзэик". Собака стояла на задних лапах, а передние положила мне на плечи, голову прижала к моей груди. Я гладила пса по голове и шептала: "Тэзик, как ты мог узнать, что мы приехали?" Ведь дом мамы находится через три улицы от моего бывшего жилья. Простояв так минут пять, Тэзик опустился на передние лапы и, наклонив голову, медленно вышел из сеней и пошел со двора к себе домой, где вырос, где жил его другой хозяин. Я звала его, но пес даже не оглянулся и не остановился. И я поняла, что он пришел, чтобы еще раз встретиться с хозяйкой, которая его выходила, а потом предала, и этого предательства пес не смог простить.

Мы гостили в поселке неделю, ходили на лодочную станцию, которая находится около нашего бывшего дома, видели во дворе Тэзика, звали его, но он к нам так и не подошел.

Адрес: Вязьминой Нине Ивановне, 641792 Курганская обл., Половинский р-н, с. Сухмень.

КОШАЧЬЯ ВЕРНОСТЬ

Как-то дочка принесла в дом маленького котенка. Пригласила подружку посмотреть, а та, взглянув на малыша, воскликнула: "Ой, Мотя!" Так у нашей кошечки появилось имя. Ни на какие "кис-кис" она не откликалась, а на "Мотю" мчалась пулей.

Когда соседский кот впервые увидел Мотю, на него напал столбняк. Он буквально не мог двинуться с места, пока Мотя не скрылась из поля его зрения. Поскольку у нас с соседями была спаренная лоджия, разделенная перегородкой, кот зачастил на нашу половину и подо-

лгу смотрел на окно в надежде увидеть Мотю. Однажды он сорвался и упал с 7-го этажа. Остался жив, но сильно покалечился. Его лечили, старались спасти. Но увы. Грустная история.

Уже много лет прошло с тех пор, а я не могу забыть глаз влюбленного кота: расширенных, удивленных и, представьте себе, восторженных!

Да, Мотя наша была красавицей: черная, с белой манишкой и зелеными глазами. Ею всегда все любовались и, глядя на нее, улыбались. Она поднимала настроение.

А уж как была разборчива в еде! Для нее я готовила отдельно: рыбку, паштеты из куриных голов. Если что давали со стола, а ей не нравилось, она брезгливо морщилась, трясла лапкой, будто стряхивала с себя какую-то гадость, и, посмотрев с укоризной, делала несколько шагов прочь. Потом останавливалась, оглядывалась и будто говорила: "Ты что мне дала? Я не человек, чтобы это есть".

Мы не лишали Мотю свободы. Я спокойно выпускала ее на улицу, хотя это было, конечно, рискованно. Кошка всегда приходила ночевать домой, хорошо зная свою квартиру на 7-м этаже. Удивительно, но она не подпускала к себе котов. Шипела на них, била лапой по морде. А они смотрели на нее с удивлением, будто говорили: "Что за чудо такое?" Видно, не привыкли к такому обращению.

А дело в том, что у Моти была любовь, одна-единственная, от которой она дважды принесла котят. Первый раз двоих, второй — одного. И это за ее 17-летнюю жизнь! Каждый год я ждала от нее приплода, особенно после дачного сезона. А она хранила верность своему единственному, ничем не примечательному дворовому коту.

Наша киска пропала на 18-м году жизни, съев на даче отравленную мышь. Почувствовав себя плохо, перестала пить и есть. А потом ушла. Насовсем.

Адрес: Сивковой Татьяне Александровне, 630106 г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 121, кв. 39.

ЛОХОТРОН ИЗ КОНВЕРТА

В "ЗОЖ" (№1 за 2007 год) было напечатано письмо И.А. Подрезного "Браво! Вы победитель!" о фирмах, надувающих доверчивых людей. Мне тоже довелось столкнуться с одним таким "ООО". Сначала предлагали купить различные товары, потом сообщили о выигрыше в 365 тысяч рублей, но для получения денег опять-таки надо было заказать что-либо. Я не ответила.

И вот перед моим днем рождения — новое письмо. Просили сообщить, когда я буду дома: фирма просто умирала от желания вручить мне выигрыш в честь этого события.

Я вежливо ответила, что живу на пенсию в 3127 рублей, поэтому могла бы заказать только нужную мне вещь, однако в каталогах таких товаров не обнаружила. Тем не менее написала, что за внимание благодарна и тоже хочу сделать фирме подарок: предложила взять из моего выигрыша для их сотрудников 65 тысяч, а остальные мне выслать. После этого фирма угомонилась.

Я не понимаю: ведь все знают, что подобное — обман, выкачивание денег, но все равно газеты и журналы продолжают печатать зазывную рекламу. Неужели не стыдно в одной компании с лохотронщиками залезать в чужие кошельки?

Ирина Георгиевна Ерофеева.
г. Санкт-Петербург.

"ЗОЖ": Увы, увы... Лохотронщиков этих — обманщиков, по-нашему,— найти не трудно. Но их почему-то никто не ищет. Интересно, почему?

ОСВОБОДИЛИ ПЛЕННИЦУ

Племянница рассказала мне удивительную историю, которой я хочу поделиться с зожевцами. Она с мужем и бабушкой летом поехала в лес за черникой. Леса в Городецком районе богатые и грибами, и ягодами. Набрели они на дерево, к которому был привязан капкан. Он зажал одну из лап куницы. Лапа кровоточила, и все говорило о том, что куница долго находилась в плену.

Увидев людей, она дико зашипела, начала дергаться. Подойти к ней было опасно. Постояв немного, посочувствовав зверьку, они разбрелись по лесу. Да и бабушка, будучи местной жительницей, сказала, что с охотниками лучше не связываться. Но, собирая ягоды, каждый думал о бедной пленнице. И, как по команде, опять пришли к тому дереву, где был капкан.

Зверек сидел все в той же позе и все так же шипел. Начали думать, как освободить эту красавицу из плена. Муж племянницы сделал рогатину, зажал кунице пасть, а племянница вытащила лапу из капкана.

Почуяв свободу, зверек стремглав бросился вверх по дереву и скрылся среди пушистых веток ели. Освободители стояли, подняв головы. Через какое-то мгновение куница с такой же быстротой промчалась по веткам дерева вниз и, усевшись на последнюю ветку, склонила голову, как бы благодаря людей за спасение. А потом опять быстро скрылась. Мои родственники вернулись к сбору ягод. На душе теперь было легко и радостно.

Адрес: Смирновой Евгении Владимировне, 603057 Нижегородская обл., г. Нижний Новгород, ул. Красных Зорь, д. 11, кв. 56.

ЗОЛОТЫЕ ГУСИ

Поздней осенью в деревне обычно наступает пора забоя птиц. Однажды, ощипывая и потроша тушку гуся, меня позвала жена и показала содержимое его желудка. Я сначала не понял, в чем дело, а потом среди песка и камешков увидел зуб, похожий на золотой. Протер фланелью. Сомнений не осталось — действительно золотой. Птицы обычно клюют землю, песок, камешки для перетирания пищи. Вот и подхватил наш гусак блестящий предмет.

Интересно, что, потроша вторую птицу, мы обнаружили в его желудке золотую коронку! Поинтересовались у окружающих, не терял ли кто. Но нам даже не поверили, что такое возможно. Так до сего дня и осталось тайной, как к гусям попало это сокровище.

Адрес: Кострицыну А.В., 442550 Пензенская обл., Лопатинский р-н, с. Лопатино, ул. Вишневая, д.1.

"ЗОЖ": Что ж, господин Кострицын, жаль, третьей птицы не было! Так ведь и разбогатеть недолго.

ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Как много женщине дано:
Дарить любовь свою и быть любимой.
Быть путеводной звездочкой мужчине,
Хранительницей очага его.

Во все века мужчины женщин
воспевали.
Полотна яркие,
поэмы посвящали...
Свои колени преклоняли,
дарили им цветы.
И женщины все это
благосклонно принимали,

Весь мир в ответ
заботой согревали,
Дарили нежность,
красоту.
Любовь свою в младенцах возрождали
И вкладывали в них надежду и мечту.

Я пожелать хочу вам счастья!
Любви, здоровья и весны!
Пусть будет ваша жизнь прекрасна,
Пусть ваши сбудутся мечты!

Адрес: Богатыревой С. Н., 659043 Алтайский край, Калманский р-н, пос. Алтай, ул. Центральная, д. 9.

К ДОМУ ДЕТСТВА ТРОПУ ОТЫСКАТЬ

Годы жизни промчат безвозвратно.
Годы жизни, увы, не вернешь.
Не прокрутишь, как пленку, обратно,
Что не нравится, то не сотрешь.
Мы по жизни шагаем упрямо,
Мы достигнуть хотим вершин.
Забываем, что где-то мама
Беспокоится: "Как там сын?"
Но наступит однажды минута,
Все захочется к черту послать,
Ощутить, что кому-то ты нужен,
К дому детства тропу отыскать.
Так захочется к маме прижаться!
И от счастья зажмурить глаза!
А в объятьях ее
оказавшись,
Вновь услышать:
"Устал, егоза?"
Только годы,
увы, пролетели,
Повернуть мы не можем их вспять.
Очень много сказать не успели,
Ты прости нас, пожалуйста, мать!
Я прошу сыновей, дочерей,
Своей маме почаще звоните.
Берегите своих матерей
И почаще к ним в гости ходите.

Адрес: Исаенко Олимпиаде Дмитриевне, 652491 Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, пгт Рудничный, пер. Чапаева, д. 5, кв. 2.

ЗАЧЕМ РОЖДАЕМСЯ НА СВЕТ

"Люблю" — слетело слово с уст,
И звуки надо мной повисли,
А я отлавливаю мысли,
Чтобы осмыслить лаву чувств.
Зачем рождаемся на свет?
Не для венца, не для порфиры,
Не для чинов, не для мундира,
Не ради праздности и пира,
Не для науки, не для лиры,
А для любви!

Адрес: Тимохиной Ольге Георгиевне, 248025 г. Калуга, ул. Шахтеров, д. 4, кв. 7.

ВСЕЙ ЖИЗНИ ОСЕНЬ

"ЗОЖ" читаю с 1999 года. С 2001 года стала выписывать по 3 экземпляра — для дочек. А сейчас пенсии хватает только на один — для себя. Почти 40 лет учила детей математике, а пенсия, как и бывшая зарплата... Но я не о том! "ЗОЖ" — моя настольная книга. У меня свой каталог: получаю свежий номер и расписываю его по алфавиту так, чтобы сразу было видно, что чем лечить.

А еще я пишу стихи. Для себя. Сама же их "издаю": переплетаю в небольшие книжицы, дарю близким и своим бывшим ученикам. Вот немного грустное:

...И снова осень на дворе,
и снова осень.
В разрывах туч пронзительная просинь.
Ты помнишь тот осенний листопад?
В предчувствии зимы дрожал
раздетый сад.
Тогда мы осень, как весну, встречали.
Ни туч, ни дождика совсем не замечали.
Торжественно нам кланялись березы,
От радости за нас роняли капли-слезы.
Как свадебный ковер для торжества,
Ложилась тихо под ноги листва.
Мы, по прозрачной проходя аллее,
Топтали эти листья, не жалея!
И снова осень на дворе,
и снова осень...
Ее теперь уже в душе мы носим.
И солнечно, и снова листопад,
Вот только постарел любимый сад!
Хоть солнце все еще дарит тепло
И на душе спокойно и светло,
Но искры прошлых радости и счастья
Под пеплом лет, увы, уже угасли!
И вот уж осень на дворе,
Всей жизни осень!

Адрес: Герасименко Валентине Дмитриевне, 658537 Алтайский край, Ребрихинский р-н, с. Подстепное, ул. Цветочная, д. 8, кв. 1.

А ЕЩЕ БЫЛ СЛУЧАЙ

Как сосед Вася яйцами перекусил

Я зожевец молодой, газету выписываю 2-й год. Раньше о ней не знал. А теперь вот не расстанусь. 23 февраля мне исполнилось 70 лет. Болячки есть, но подбираю рецепты из "ЗОЖ". Впрочем, пишу по другому поводу: хочу рассказать "быль", которая произошла в соседней деревне.

Однажды сосед зашел к приятелю, Василию Николаевичу, по хозяйским делам. Василий сидит за столом, в руках у него очищенное куриное яйцо. Внимательно на него смотрит. Вроде как бы что-то соображает. Сосед спрашивает: "Ты что на него уставился, как баран на новые ворота?"

А дело было так. Вася в июне месяце в ночную смену работал на "Кировце" в поле, которое упиралось в пруд. Вот он и гонял на тракторе туда-сюда. Жарко, пыль. Часа в 2 ночи решил перекусить. Остановил трактор, взял сумку и пошел к пруду. Умылся, сел на травку поближе к водичке, достал из сумки деревенский паек: краюшку хлеба, сало, яйца. Темно, хоть глаз выткни. И тишина! Даже лягушки не квакают. Очистил яйцо, поднес, открыл рот. В это время сзади чья-то крепкая рука легла на плечо: "Мужик! Здесь рыба есть?" Яйца как и не было. Глотнул целиком. Вскочил, схватил сумку и бегом к трактору. Попутно крикнул: "Нету!", хотя карась там был.

А это с вечера приехали из города рыбаки и в сторонке в машине дремали. Один из них решил поинтересоваться рыбалкой.

Вася соседу и отвечает: "Вот я гляжу на него и думаю, как я мог его целиком проглотить? Сколько пробовал — не получается".

— А ты, — говорит сосед, — зря стараешься. За столом не получится, надо идти к пруду ночью. Да еще благодари жену, что она тебе гусиные яйца не положила...

Адрес: Воронину Ивану Г., 403538 Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Коммунистическая, д. 22.

КАК ВЕРНУТЬ СУСТАВАМ «ПЕРВОБЫТНУЮ» ЮНОСТЬ?

Практически любой взрослый человек способен... обогнать лошадь. К такому сенсационному выводу пришли недавно ученые знаменитого Гарвардского университета. Так что же ему мешает это сделать?

Живокост – помощник сэра Чарльза Дарвина

ШИРЕ НОГА – БОЛЬШЕ ЗДОРОВЬЯ

По сравнению с четвероногими «братьями меньшими» люди вроде бы плохие бегуны. Но только в спринте. При забегах на длинные дистанции профессиональный спортсмен без особых проблем обгоняет породистого коня. Именно путешествия бегом на длинные дистанции, убеждены гарвардские исследователи, сыграли ключевую роль в формировании «вертикального» облика современного человека.

Но не только в этом. Человек также обзавелся крепкими коленными суставами, ширина которых гораздо больше, чем у тех же, по теории Дарвина, «прародителей» – обезьян. А если брать пропорции – они крупнее даже лошадиных. Оттого-то примерно после 20 – 30 километров бега конь начинает сдавать: ноги попросту не выдерживают. А тренированный человек продолжает путь с прежней скоростью.

Так что суставы человека отлично приспособлены к весьма солидным нагрузкам, и их потенциал, доставшийся нам в наследство от далеких пращуров, намного превосходит наши обычные потребности.

КОРЕНЬ ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

Почему же, обладая таким генетическим богатством, человек испытывает очень серьезные проблемы с суставами? Почему уже к 30 годам наши коленки начинают скрипеть, а после 60 суставной патологией в той или иной степени страдает практически каждый?

По данным многочисленных исследований, главными причинами распространенности заболеваний суставов являются хроническая малоподвижность (суставы «застаиваются»), нездоровое питание, нарушения обмена веществ, стрессы, экологическое загрязнение.

Проблема стала настолько острой, что к ее решению подключилась даже ВОЗ. Поиски ведутся во всех направлениях: химии, механики, хирургии... Но самое безопасное и при этом высокоэффективное – это фитотерапия.

Недавно были проведены масштабные исследования, которые показали: самые крепкие кости и суставы имеют люди, чей организм содержит особое биологически активное вещество аллантоин. Это невероятно мощный природный стимулятор восстановления костной, хрящевой и мышечной тканей. Он обеспечивает прочность костей и упругость хряща-амортизатора. Но аллантоин не вырабатывается нашим организмом и может быть получен только извне. Где его искать?

Доказано: наивысшей концентрацией природного аллантоина обладают корни растения живокост, причем их самые глубоко залегающие отростки.

Накапливая под землей аллантоин, растение творит потом подлинные чудеса, не зря во многих странах живокост издревле считали лекарством от 100 болезней, прежде всего от «костяных» недугов. В словаре Даля упоминается отвар корней живокоста, «употребительный для примочек в переломах костей и болях в суставах».

Живокостом лечили своих пациентов Авиценна и Парацельс, его же применяли для врачевания самого Ивана Грозного, страдающего тяжелой патологией суставов. Когда в XVII веке в Москве были устроены «аптекарские огороды», одним из первых растений там начали разводить именно живокост: двадцать пудов корней были привезены из-под Полоцка и Смоленска.

ЖИВОКОСТ – ДВИЖЕНИЕ ВМЕСТО БОЛИ!

Сегодня наука по сравнению с временами Ивана Грозного шагнула далеко вперед. И тех, кто страдает от боли в суставах, уже не станут держать в бочке со жгучим отваром травы или заставлять грызть горький корень. Специалисты НПО «Оздоровительные биотехнологии» разработали бальзам для суставов «Живокост» на полностью натуральной основе. Свойства чудо-растения в нем не только полностью сохранены, но еще усилены тщательно подобранным комплексом экстрактов лекарственных трав. Действие живокоста в бальзаме дополнено всем известным золотым усом, босвеллией (ладанным деревом), мумиё и активными веществами из пантов марала.

Благодаря совместной работе мощных естественных биостимуляторов ускоряется регенерация хрящевой и костной ткани суставов, активизируется естественное восстановление их истонченных участков. Ну а где суставный хрящ прочен и упруг, там нет места боли!

Как подтвердили исследования, бальзам «Живокост» эффективен для предупреждения любых болезней суставов: артритов, остеохондроза, радикулита, для восстановления после травм и переломов. Недаром такое говорящее имя – живокост – дал народ этому удивительному растению. И если другие средства вам не помогли – ПОПРОБУЙТЕ «ЖИВОКОСТ».

Сергей ТИХОМИРОВ,
медицинский обозреватель.

РОСС-RU.ПК08.В01925 от 19.05.2006 г.

ВИТАМИННАЯ ГОЛОВОЛОМКА

Почему несовместимые компоненты нельзя совместить в одной таблетке?

Выбор – главная проблема современного потребителя. И особенно важной она становится тогда, когда дело касается здоровья. Даже такое нехитрое на первый взгляд дело, как покупка витаминов, может вызвать у рядового покупателя массу вопросов: что выбрать – доступную цену или качество, эффективность или простоту употребления? Если, принимая витамины на бегу, вы готовы довольствоваться малым – покупайте первую понравившуюся баночку. Но если вам важно получить от витаминного препарата максимум пользы, найдите разгадку витаминной головоломки вместе с нами.

ПОЛНЫЙ СОСТАВ И НЕ ТОЛЬКО

В идеале витаминно-минеральный комплекс должен содержать полный «алфавит» необходимых организму веществ – 13 витаминов и 10 минералов. Но полнота состава – еще не все. Необходимо, чтобы элементы не просто поступили в организм, а еще и усвоились в нем в нужном объеме. К сожалению, именно на этом этапе и проявляется главная «проблема» многих витаминно-минеральных комплексов. Какая – поясним на примере.

Кальций и железо, попадая в организм вместе (например, в составе одной таблетки витаминно-минерального комплекса), конкурируют за усвоение. В результате *половина* поступившего в организм железа просто не усваивается. Кальций и железо – не единственные «недруги». Так, витамин B_{12} может усилить аллергические реакции на витамин B_1. Медь, кальций и хром ухудшают усвоение цинка. С другой стороны, витамин E и селен вместе действуют более эффективно, а витамин D способствует усвоению кальция.

Значит, чтобы витаминно-минервльный комплекс принес максимум пользы, в нем должны учитываться все факты взаимодействия веществ. Но возможно ли учесть взаимодействие компонентов и при этом совместить в одной таблетке все необходимые организму вещества? Технологически – нет. Даже самые сложные производственные методы (послойное расположение веществ в таблетке, микрокапсулирование и т.п.) позволяют разделить «недругов» только на время хранения. Внутри организма их встреча неизбежна, ведь по фармацевтическим стандартам таблетке на растворение отводится один час. А чтобы вещества-антагонисты не смогли вступить в реакцию, между их попаданием в организм должно пройти 4 – 6 часов.

ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ

Оптимальный выход оказался прост: вещества-антгонисты распределили по разным таблеткам. Этот подход лег в основу современных витаминно-минеральных комплексов, созданных в соответствии с последними научными достижениями.

Идея взаимодействия компонентов получила поддержку ученых всего мира. В Канаде Национальный институт здоровья и Федеральный департамент «Здоровая Канада» специально рекомендовали производителям витаминно-минеральных комплексов разделять кальций и железо. В результате в Северной Америке появился комплекс для беременных Pregvit, в котором железо включено в состав утренней таблетки, а кальций – в состав вечерней.

Российские производители пошли дальше своих канадских коллег и нашли способ учесть не одно, а несколько десятков взаимодействий компонентов. Суточную дозу витаминов и минералов разделили не на две, а на три таблетки, в каждую из которых поместили только совместимые вещества. Благодаря этому каждая таблетка успевает полностью усвоиться, не смешиваясь с предыдущей. Эффективность витаминно-минеральной профилактики увеличивается на 30 – 50 % (по сравнению с обычными однотаблеточными комплексами), а риск побочных действий снижается.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ, ВЫБИРАЙТЕ ВИТАМИНЫ ГРАМОТНО!

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 665. Тираж 373.575 экз.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.748.191 экз.
Срок подписания в печать 08.03.2007 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

I II III IV 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16